

## فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسنده مزخرفم

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

اولین نظر منفی را دریافت کردم.

توصیف حس و حالی که بعد از دیدن دوستاره گرفتن کتابم توسط یکی از کاربران پیدا کردم سخت است... مثل این بود که انگار مستی توی شکمم و بعد توی صورتم و دوباره توی شکمم خورده باشد. وارد مرحله‌ای شدم که اسم آن را «اندوه پس از انتقاد» گذاشته‌ام. قدم اول، همان‌طور که مشخص است، انکار بود. نظر او را خواندم و یک بار دیگر هم خواندم. معلوم شد هر چقدر که بخوانمش باز هم نظر او همان است که گفته بود، کتاب من «مبتذل» و «مسخره» بود. قدم

بعدی؟ در زندگی واقعی قدم بعدی در مرحلهٔ اندوه، خشم و عصبانیت است. باور به بدی‌ها از باور به خوبی‌ها ساده‌تر است اما نه، من عصبانی نمی‌شوم. قدم بعدی در اندوه پس از انتقاد، گفت‌وگو کردن است. حداقل برای من که این‌طور است. من یک‌راست می‌روم سر میز مذاکره. اولین فکر در ذهن مردم‌دوست من این بود که جوابش را بنویسم و بگویم هدفم از کتابی که نوشتم چه بوده. شاید این‌طوری بتوانم کاری کنم که رفتارش کمی دوستانه‌تر شود. چون اگر روی شبکه‌های اجتماعی با هم آشنا و بعد تبدیل به دوستان مجازی یکدیگر شویم، آن‌وقت من را بهتر می‌شناسد و متوجه هدفم از نوشتن این کتاب می‌شود. و بعد قطعاً دیگر تا این حد از کتابم متنفر نخواهد بود. در همان حال که قدم آخر از مرحلهٔ اندوه پس از انتقاد را برمی‌داشتم حال بدی داشتم: پذیرفتن. با خودم گفتم شاید حق با این زن غریبه باشد. شاید بقیه خواسته‌اند چون کار اولم بوده خیلی آرام با کتاب من برخورد کنند. شاید فقط همین یک نفر درست قضاوت کرده باشد و درواقع من یک نویسندهٔ مزخرفم.

از ناراحتی دور خودم می‌چرخیدم.

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

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

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

نظراتی که دیگران درباره‌ام می‌دهند هیچ ربطی به من ندارد.

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

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

البته که ممکن است!

اولین (همچنین دومین و سومین) پیش‌نویس هر داستانی که نوشتم اساساً مزخرف بود. اگر

انتقادات سودمند ویراستاری را که به او اعتماد داشتم نمی‌پذیرفتم، اگر خودم را به پیشرفت در نویسندگی وادار نمی‌کردم، اگر همان داستان را دوباره و دوباره تکرار می‌کردم یا بدتر، اگر از سبک نویسنده دیگری تقلید می‌کردم، در آن صورت بله، اثر من می‌توانست مزخرف باشد. اما دوست نداشتن دیگران یا درک نکردنشان دلیل بدبودن یک اثر نمی‌شود.

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

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

گفتنش از انجام دادنش آسان‌تر است.

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



آیا باعث عصبانیتشان شده؟

حتی بعد از گذشت چندسال از بودن در چنین موقعیتی، هنوز هم به این دروغ فکر می‌کنم که آیا نویسندهٔ مزخرفی هستم یا باید کارم را انجام دهم و به اینکه آیا طرفدار خواهد داشت یا نه فکر نکنم؟ کم‌کم به این باور رسیده بودم که اول باید نظر عموم مردم را در تأیید خلق یک اثر بدانم و بعد برای ایجاد آن اقدام کنم درحالی که واقعیت این است که باید خلاقیت را بپذیرم چون یک استعداد خدادادی‌ست. هر بار که کاری جدید را شروع می‌کنم مجبورم با این فکر که آیا بقیه دوستش خواهند داشت مبارزه کنم تا بتوانم ادامه بدهم. از آنجایی که همیشه در حال شروع کاری جدید بوده‌ام، یعنی دهه‌هاست که در دام این استرس بیهوده گیر افتاده‌ام.

این چیزی جز هدر دادن انرژی نیست.

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

آیا در این صورت هم ارزش خواهد داشت؟

بله.

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

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

بنابراین دو انتخاب پیش روی من است: می‌توانم بنویسم و آن را منتشر کنم و امیدوارم باشم مورد توجه قرار بگیرد یا از ترس اینکه یک نفر ممکن است از آن خوشش نیاید استعدادم را سرکوب کنم.

تصمیم من این است.

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

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

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

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

\*\*\*

وقتی کم‌سن‌وسال بودم هر یکشنبه (و اکثراً بقیه روزها) را در کلیسای کوچکی که پدرم در آنجا

کشیش بود سپری می کردم. گروه موزیک کلیسا شامل مادرم بود که پشت پیانو می نشست و کلی نوازنده دیگر که در سراسر اتاق پخش شده بودند. همه با هم هماهنگی خاصی داشتیم طوری که فقط یک گروه موزیک در یک کلیسای محلی می تواند.

وقتی بزرگ تر شدم به عضویت یک گروه موزیکال پروتستان درآمد و لذت بودن در یک گروه کُر سروده های مذهبی درون شهر را تجربه کردم. در جلسه دعای کوچکی در اتیوپی حضور داشتم، جایی که زبانشان را نمی فهمیدم اما تک تیشان را درک می کردم. زمان زیادی از عمرم را صرف آواز خواندن و کف زدن برای کلیسا کردم و آنچه فهمیدم این است:

**نوشتن برای من یک نوع عبادت است.**

معنای عبادت «ابراز عشق و احترام نسبت به خالق» است. به نظرم خلق کردن عالی ترین نوع ادای احترام است چون به این باور رسیده ام که اشتیاق خلق یک اثر هدیه ای از جانب خداوند است. آزادی شکافتن زمان و پیدا کردن مکانی امن برای خلق یک اثر لطف بسیار بزرگی ست که نصیب هر کسی نمی شود. هر بار که خلق اثری جدید را بدون نگران بودن نسبت به نظر بقیه شروع می کنم بهترین مهارتم را از خود نشان می دهم. این مهارت هر چیزی می تواند باشد. برای من نوشتن است، برای شما ممکن است نقاشی کردن، لحاف دوختن یا شرکت در کلاس باله پنجشنبه شب باشد. اگر به اینکه دیگران چه فکری درباره تان خواهند کرد فکر نکنید، آن وقت اثری که خلق می کنید شاهکار خواهد شد.

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

## مواردی که به من کمک کردند:

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

نظر منفی در مورد پارتی گرل به بعد، دیگر نمی دانم در مورد نوشته هایم چه نظری دارید. شاید کتاب هایم را دوست داشته باشید یا شاید برای روشن کردن آتش آن را بسوزانید... هرچه که باشد نمی تواند مانع من برای نوشتن کتاب های بیشتر شود. همه مورد انتقاد قرار می گیرند، حتی وقتی از خواهر سخت گیرتان نظرش را می پرسید هم از جوابی که می دهد غافلگیر می شوید.

### ۲. برای خودم می نویسم. من داستانی تخیلی درباره دخترهایی که در لس آنجلس عاشق

می شوند نوشته ام. کتاب آشپزی نوشته ام و حالا، اینجا نشستم و دارم کتابی درباره کشمکش ها و موفقیت های زندگی ام می نویسم. این اصلاً با عقل جور در نمی آید. نویسندگان اغلب در یک یا دو ژانر کتاب می نویسند و کلی معروف می شوند. نکته ای که می خواهم بگویم این است: نوشتن هنر من است. به معنای واقعی کلمه رؤیای همیشگی ام بوده که به حقیقت پیوسته است و به همین خاطر قدرش را می دانم. نویسندگی هرگز شغلم نبوده و نخواهد بود. برای پول درآوردن این کار را نمی کنم. این نکته مهمی برای من است چون نمی خواهم تصمیمات خلاقانه ای که می گیرم به جز آنچه در دل و در سر دارم براساس چیز دیگری خصوصاً پول و درآمد باشد. اگر قدرت انجام کاری را فقط به خاطر خودتان دارید، در این صورت توانایی این کار حقیقتاً یک موهبت الهی است.

### ۳. کارهای احمقانه انجام می دهم. با پسرهایم رنگ کاری می کنم. با گچ روی زمین

نقاشی می کشم. روی یوتیوب ویدئوهایی درباره طرز استفاده از اپلیکیشن های آرایش صورت نگاه می کنم و اگر کار دیگری برای انجام دادن نداشته باشم روی این اپلیکیشن ها شروع به تست کردن

انواع آرایش‌ها روی صورت‌م می‌کنم. هر کار احمقانه و خلاقانه‌ای را که هیچ هدفی جز خوش‌گذرانی نداشته باشد امتحان می‌کنم.

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

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

برادر بزرگم، رایان، بسیار مهربان و دوست‌داشتنی بود. او استعدادی حیرت‌انگیز در یادگیری موسیقی داشت و در طول یک روز می‌توانست هر سازی را از طریق گوش دادن یاد بگیرد و بنوازد. او خوش‌تیپ بود. این را آن زمان نمی‌دانستم چون کم‌سن‌وسال بودم و به این چیزها فکر نمی‌کردم اما الان وقتی به عکس‌هایش نگاه می‌کنم و لبخند و چشم‌های آبی براقش را می‌بینم



متوجه خوش تیپ و خوش چهره بودن او می شوم. وقتی جوان تر شدم او بهترین دوست و هم بازی من شد. هنوز هم لحظاتی که با هم بودیم را به وضوح به خاطر می آورم. تا آخر شب در اتاقمان بیدار می ماندیم و الفبا بازی می کردیم: «اسم من کارلا ۱۲۳ است و دارم برای فروش سیبچه می رم کالیفرنیا. اسم من دیویده ۱۲۴ و برای فروش سگ دارم می رم دلور ۱۲۵...»

به عنوان یک بزرگ تر او همیشه مراقب من بود. او به من یاد داد چطور با یک شاگرد زورگو برخورد کنم، چطور مشت بزنم و یاد داد چطور یک رشته نودل را داخل بینی ام کنم و از دهانم بیرون بیاورم. او نه از بقیه برادرها بهتر بود و نه بدتر اما او برادر من بود و من دوستش داشتم. تقریباً تا دوازده سالگی ام او برادر بزرگ ترم بود، تا زمانی که بیماری روانی اش اوج گرفت. قبل از آنکه پانزده ساله شوم او خودکشی کرد.

می دانم این جمله بسیار سنگین است. اما من اینجا هستم و دارم به بدترین اتفاق زندگی ام اعتراف می کنم؛ حقیقت تلخ بیماری برادرم و از هم پاشیدگی خانواده بعد از مرگش.

راه دیگری برای تعریف کردن این اتفاق بلد نیستم. نمی دانم به جز تعریف کردن این اتفاق دیگر چطور می توانم همدردی ام را با سایر کسانی که دوران سختی را پشت سر گذاشته اند نشان دهم. خیلی ها دوست ندارند بقیه بدانند یکی از افراد خانواده شان اسکیزوفرنی حاد داشته است. خیلی ها دوست ندارند بقیه بدانند که خواهر یا برادرش مبتلا به افسردگی و شیدایی بوده و دکترهای مختلفی او را معاینه می کردند و کلی داروهای تثبیت کننده خلق و خو را حتی قبل از آنکه به سن قانونی استفاده از آنها برسد مصرف می کرده است.

افراد اندکی هستند که به چنین چیزی اعتراف کنند، برادر بزرگ من دستش به اسلحه رسید و من

بودم که جنازه‌اش را پیدا کردم.

دوست ندارم درباره کابوس‌ها و ترسی که بعد از آن لحظه تجربه کردم صحبت کنم. تا سال‌ها بعد از آن اتفاق هر آدم خوابیده، نشسته و بی‌حرکتی که می‌دیدم فکر می‌کردم مُرده است. دوست ندارم درباره روزی صحبت کنم که یک‌سری اقوام خوش‌قلبمان برای تمیز کردن اتاقش آمدند و دیواری را که خونش روی آن پاشیده بود با تنها رنگی که در خانه داشتیم پوشاندند. دوست ندارم درباره صحبت کنم چون هنوز هم دیدن اسپری رنگ نقره‌ای حالم را خراب می‌کند. دوست ندارم درباره تصاویر وحشتناکی که در ذهنم حک شده یا احساس گناهی که تا امروز با من است صحبت کنم. احساس گناه از اینکه می‌ترسیدم تا رسیدن متخصصان کنار جنازه‌اش بنشینم. دوست ندارم درباره جلسات روان‌درمانی‌ای که به‌عنوان یک دختر چهارده‌ساله ترسیده و بعد یک دختر هفده‌ساله عصبی و بعد یک دختر بالغ که فکر می‌کرد باید مرگ برادرش را جبران کند، پشت‌سر گذاشتم صحبت کنم. دوست ندارم درباره اینکه چند بار تابه‌حال مراسم خاک‌سپاری همسرم و فرزندانم را تصور کرده‌ام صحبت کنم چون می‌ترسم بلایی سرشان بیاید و آنها را نیز از دست بدهم.

دوست ندارم درباره هیچ‌یک از این حقایق زشت و تلخ صحبت کنم... اما این کار را می‌کنم. دوران سخت زندگی‌ام را با تمام جزئیاتش برایتان تعریف خواهم کرد چون می‌خواهم بدانید یک زمانی بود که فکر می‌کردم نمی‌توانم این دوران را پشت‌سر بگذارم. حتی وقتی آینده‌ای روشن در مقابلم قرار داشت، باز هم تنها چیزی که می‌دیدم خون و ترس و ازدست دادن بود.

اما من هنوز سرپا هستم.

و شما هم همین‌طور.

من هنوز سرپا هستم چون اجازه ندادم کسی یا چیزی تصمیم بگیرد چطور زندگی کنم. من هنوز سرپا هستم چون اجازه ندادم دوران سختی که داشتم و شوکی که وارد شد حرف آخر را به من بزند. من هنوز سرپا هستم چون اجازه ندادم قدرت یک کابوس از رؤیاهایم بیشتر باشد. من هنوز سرپا هستم چون اجازه ندادم دوران سخت من را ضعیف کند و از پا درآورد، اراده کردم و خواستم این اتفاق قوی‌ترم کند.

چندوقت پیش مستند تونی رایبزنز ۱۲۶ «من راهنمای تو نیستم» را تماشا می‌کردم. او گفت «اگر دوران سختی را که داشتید مقصر تمام اتفاقات بد زندگی‌تان می‌دانید، پس باید اتفاقات خوب را هم گردن آنها بیندازید!» بالاخره چیزی داشتم تا بتوانم با آن احساسی را که نسبت به مرگ برادرم داشتم توضیح دهم. قرار نیست اتفاقات خوب بعد از یک دوره سختی را تصدیق کنید... حس خوبی ندارد. دنبال اتفاقات خوب گشتن به‌نظر اشتباه می‌آید چون به‌معنای ارزش‌گذاری برای اتفاق دردناکی‌ست که برایتان افتاده است. اما حالا می‌فهمم که اگر دنبال اتفاقات خوبی که از دل دوران سخت بیرون آمده نگردیم، همه‌اش بیهوده بوده است.

حاضرم هرچه دارم بدهم تا برادرم اینجا در کنارمان باشد و او را سالم و سلامت ببینم. از دست دادن او فاجعه بزرگی بود که می‌توانست به‌راحتی من را از بین ببرد. بلایی که بعد از دیدن جنازه او سر اعصابم، خوابم، احساس امنیتم و بدتر از آن سر حس اعتماد آمد می‌توانست مرا به‌کل از پا درآورد. به‌جایش، جملاتی را که در ذهنم تکرار می‌شد تغییر دادم. بالینکه نوجوان بودم اما به‌خودم گفتم «تو می‌توانی ریچل، تو از پس هر کاری برمی‌آیی. به مشکلات دیگری که تا به حال پشت‌سر گذاشته‌ای فکر کن!»

وقتی در هفده سالگی به لس آنجلس نقل مکان کردم، جایی که هیچ کس و هیچ چیز را نمی شناختم و به سختی می توانستم در آن دوام بیاورم، سعی کردم تسلیم ترس نشوم. خوابیدن در یک آپارتمان درب و داغان، خوردن غذاهایی که از فروشگاه نودونه سنت ۱۲۷ تهیه می کردم و اجاره ای که به سختی پرداخت می کردم اصلاً برایم وحشتناک نبود. من قبلاً وحشت واقعی را تجربه کرده بودم و می دانستم این شرایط ترس ندارد. تفاوت آنها را احساس می کردم.

وقتی در پنجاه و پنجمین ساعت تقلا برای به دنیا آوردن اولین نوزادم بودم و به شدت ضعیف و خسته شده بودم، ندای درونی ام به من یادآوری می کرد که چقدر تا آن لحظه قوی بوده ام. تو در شرایط سخت تر از این بوده ای... تو مرگ را حس کرده ای و حالا مطمئناً آن قدر قوی هستی که بتوانی زندگی بخشیدن را حس کنی! من در ماراتن دویده ام. چندین شرکت راه اندازی کرده ام. خودم و شغلم را تا جایی پیش برده ام که هیچ کس فکر نمی کرد ممکن باشد. همیشه باور داشتم توانایی این کار را دارم چون می دانستم شرایط بدتر از آن را پشت سر گذاشته ام. شاید اگر دوران سختی را پشت سر نگذاشته باشید حرف های من به نظر تان گمراه کننده و بی معنا باشد.

اما چاره چیست؟ یک دوران سخت را پشت سر می گذاریم و همین؟ تمام شد؟ با پشت سر گذاشتن زشت ترین و سخت ترین دوران زندگی مان باعث شدیم ادامه زندگی و آینده مان درخشان شود؟ نمی توانید درد و رنجی را که کشیدید نادیده بگیرید. حتی نمی توانید آن را به طور کامل فراموش کنید. تنها کاری که می توانید بکنید پیدا کردن راهی است که از طریق آن خوبی هایی را که از دل آن حادثه بیرون آمده بپذیرید، حتی اگر سال ها زمان ببرد تا پی به این موضوع ببرید.

از دست دادن برادرم بدترین اتفاق تمام عمرم بوده... اما تمام زندگی من را دربر نمی گیرد. شما



می‌توانید اتفاقی که زندگی‌تان را از مسیر اصلی‌اش خارج کرده پشت‌سر بگذارید. می‌توانید با ازدست‌دادن بخشی از قلبتان بدون آنکه خودتان را از بین ببرید به زندگی کردن ادامه دهید. به جای آنکه صرفاً زنده بمانید می‌توانید روبه‌جلو حرکت کنید. شما می‌توانید چون سزاوار زندگی کردن هستید. مهم‌تر از همه اینکه می‌توانید غم ازدست‌دادن عزیزی را پشت‌سر بگذارید و به زندگی ادامه دهید چون زنده‌ماندن و زندگی کردن بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که می‌توانید به عزیز ازدست‌رفته‌تان بدهید... حتی اگر کسی که ازدست‌رفته خود جوان‌تر و بی‌گناه‌ترتان باشد.

مسیر گذر از دوران سخت و دردناک یکی از دشوارترین شرایطی است که یک انسان می‌تواند با آن روبه‌رو شود. اما اشتباه نکنید: تنها راه گذر از آن مبارزه کردن است. درد و سختی گردابی سهمگین است و اگر برای روی‌آب‌ماندن مبارزه نکنید شما را با خود به زیر می‌برد. لحظاتی، خصوصاً در آغاز راه، وجود خواهد داشت که باید برای سرپاماندن همه چیزتان را فدا کنید.

باید سرتان را بیرون از آب نگه دارید. خیلی سخت است اما شما آدم سرسختی هستید. حتی اگر فکر می‌کنید سرسخت نیستید، همین که نفستان را داخل و بیرون می‌دهید یعنی دارید درمقابل جریانی که سعی دارد شما را در خود غرق کند ایستادگی و مبارزه می‌کنید. اجازه ندهید شما را غرق کند. بهتان قول می‌دهم پس از مدتی کنارزدن جریان آب برایتان راحت‌تر خواهد شد و درنهایت یاد می‌گیرید چطور برخلاف جریان آب شنا کنید. مقاومتی که از خود نشان می‌دهید عضلات، استخوان‌ها و مفاصلتان را قوی‌تر خواهد کرد؛ کل وجودتان در طول این مسیر شکل خواهد گرفت. بله، قطعاً این سخت‌ترین تمرینی است که در تمام عمرتان انجام داده‌اید... اما به‌خاطر انجام آن، تبدیل به آدمی محکم‌تر خواهید شد. مجبورید که محکم‌تر باشید. در غیر این صورت هدف آن همه تلاش چه بوده؟



قبلاً خیلی ساده لوحانه باور داشتم «هیچ اتفاقی بدون دلیل نیست.» به این خاطر که آن موقع آنچنان دوران سختی را سپری نکرده بودم که این باور را زیر سؤال ببرد. باور ندارم هر اتفاقی دلیل خاص خودش را داشته باشد اما باور دارم که هر اتفاقی ممکن است هدف خاصی داشته باشد حتی اگر نتوان برایش توضیح به خصوصی پیدا کرد.

## مواردی که به من کمک کردند:

### ۱. شرکت در جلسات روان درمانی. می دانم که قبلاً در این باره صحبت کرده ام اما در چنین

شرایطی ارزش تکرار کردن دارد. نمی دانم چطور می توانستم بدون کمک یک روان شناس قابل اعتماد آن دوران را پشت سر بگذارم. جلسات مشاوره راحت و آسان نبودند. از اینکه هر هفته روی مبل بنشینم و درباره حادثه ای که تجربه کرده ام حرف بزنم متنفر بودم. اما اگر این کار را نکرده بودم، سایه آن اتفاق هنوز بالای سر زندگی ام بود.

### ۲. درباره اش حرف بزنید. نه فقط با روان شناس که حتی با یک شخص قابل اعتماد دیگر.

اوایل ازدواجمان، یک شب نشستیم و همه چیز را درباره مرگ رایان برای دیو تعریف کردم. جزئیاتی که به مدت شش سال در ذهنم پنهان کرده بودم فاصله بینمان را پر کرد. دیو سعی نکرد کاری بکند که همه چیز را درست یا مرتب بکند، او فقط نشست و به حرف هایم گوش کرد و با این کار با جان و دل بخشی از رنج و اندوه مرا در خود جای داد و فشار روی دوشم را سبک تر و تحمل آن را برایم آسان تر کرد.

### ۳. سعی کردم به آن اتفاق فکر کنم. درست است، بعد از مرگ رایان، شدیداً با کابوس ها

و تصاویری که در ذهنم حک شده بود درگیر شدم. یک روان شناس به شدت فهمیم پیشنهاد داد هر

روز زمان‌سنجم را روی پنج دقیقه تنظیم کنم و تا تمام‌شدن این زمان با جزئیات کامل به اتفاقات آن روز فکر کنم. فکر می‌کردم او دیوانه است که چنین پیشنهادی داده. اما مشخص شد او می‌دانسته بعد از زمان تعیین‌شده چه اتفاقی خواهد افتاد. کنترل افکارم را دوباره به‌دست گرفتم. من قدردان پیشنهاد آگاهانه آن روان‌شناس هستم و همیشه این کار را به سایر کسانی که دورانی سخت را پشت‌سر گذاشته‌اند پیشنهاد می‌کنم. حتی از آن در کتاب سوئیت گرل ۱۲۸ هم استفاده کردم، پیشنهادی که مکس ۱۲۹ از دوست صمیمی‌اش دریافت می‌کند. فقط کافی‌ست هرچه را که می‌دانید بنویسید.

## فصل شانزدهم: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم

آیا جرئتش را دارم کل این داستان را برایتان تعریف کنم؟

این سؤالی‌ست که حتی الان که دارم این کلمات را تایپ می‌کنم از خودم می‌پرسم. روزها و لحظاتی که ذهنم درگیر سؤالات و اگرهای متفاوت است، از خودم می‌پرسم چطور می‌خواهم تمام این اتفاقات را توضیح بدهم... چطور می‌توانم این داستان را برایتان تعریف کنم.

صادقانه بگویم، دوست ندارم تعریفش کنم.

دوست دارم آن را به‌صورت یک راز در دل خود نگه دارم و آن را با امید به اینکه کمتر آزارم دهد پنهان نگه دارم. اما بعد متوجه می‌شوم که وقتی چیزی را پنهان می‌کنیم، قدرت ترس و

منفی‌نگری و دروغ را افزایش می‌دهیم. نمی‌خواهم این اتفاق بیفتد، این اجازه را نمی‌دهم. دوست دارم به شدت درمورد تجربیاتمان صادق باشیم.

آیا تجربه‌ای که داشتیم روی انتخاب‌هایمان تأثیر داشته است؟

مطمئن نیستم. اما با صادق بودن درباره آنچه برای خانواده‌مان اتفاق افتاده ممکن است بتوانم به سایر خانواده‌هایی که می‌خواهند فرزندی را به سرپرستی قبول کنند کمک کنم و این هدف من از نوشتن این فصل است. امیدوارم آن قدر شجاعت داشته باشم که بتوانم آن را در این کتاب جای دهم چون بعد از تمام صداقتی که تا به اینجا با شما داشتم... برای تعریف کردن و نوشتن این فصل دچار تردید شده‌ام.

اما تعریفش می‌کنم.

وقتی پسرم فوراً را باردار بودم، تصمیم گرفتیم روزی سرپرستی یک دختر بچه را برعهده بگیریم. به عنوان یک مسیحی وظیفه ماست که از بچه‌های یتیم، بیوه‌ها و مظلومان مراقبت کنیم. اینها فقط کلمات انجیل نیستند، اینها اصول ایمان من هستند. بنابراین شروع به بررسی گزینه‌هایمان کردیم و تصمیم گرفتیم سرپرستی کودکی از کشوری دیگر را برعهده بگیریم. دلیلمان ترس از رویارویی با والدین اصلی کودک بود. آن موقع درباره خیلی از مسائل ساده لوح بودیم و اطلاعاتی نداشتیم اما می‌ترسیدیم والدین واقعی‌اش یک روز برگردند و بچه را از ما بگیرند. به این نتیجه رسیده بودیم که اگر فرسنگ‌ها با آنها فاصله داشته باشیم چنین اتفاقی نخواهد افتاد. در نهایت انتخابمان به اتیوپی ختم شد.

به یاد دارم از کارهای اداری، از آزمایش‌های خون و بررسی‌های خانه حسابی خسته شده بودم.

نمی‌دانستم تازه اول راهی قرار داریم که قرار است نصف یک دهه طول بکشد. بنابراین بدون داشتن یک چشم‌انداز واقعی، نقشه کشیدم و رؤیا بافتم و منتظر خبر آژانس موردنظر ماندم تا به ما اطلاع دهد کم‌کم نوبتمان نزدیک می‌شود. دو سال در لیست انتظار ماندیم.

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

هنوز هیچ اقدامی صورت نگرفته است.

اداره دولتی‌ای که مسئول واگذاری کودکان است هنوز تعطیل است.

خبری نیست.

شش ماه بعد آنها واگذاری کودکان به آمریکا را کلاً متوقف کردند. شوکه شدم. اگر خدا ما را به این سمت هدایت کرده بود و اگر آن‌همه تلاش و درد و ترس هیچ نتیجه‌ای نداشته پس هدف از این همه انتظار چه بود؟ تمام رؤیاهایی که برای سفر به آفریقا و دیدن دخترمان داشتم به‌نظرم احمقانه می‌آمد. برای اولین بار از خودم پرسیدم آیا این اتفاق دوباره و دوباره در طول چند سال بعد تکرار خواهد شد: آیا دوباره باید برای به سرپرستی گرفتن یک دختر بچه تلاش کنیم؟ یا باید به‌خاطر داشتن سه پسر فوق‌العاده شکرگزار باشیم؟ آیا باید تسلیم و منصرف شویم؟

ذاتاً آدمی نیستم که تا مدت‌ها با مشکلی که برایم پیش آمده سر کنم. علاوه‌براین، آدمی نیستم که تسلیم شوم. شروع کردم به دعاکردن و تحقیق و جست‌وجو روی اینترنت که بدانم باید چه اقدامی بکنم.

شاید می‌بایست از داخل آمریکا بچه‌ای را به سرپرستی می‌گرفتم. شاید در اتیوپی به در بسته خورده بودیم چون از ابتدا قرار بوده دختر بچه‌ای را از خاک آمریکا به سرپرستی بگیریم که آن موقع هنوز به دنیا هم نیامده بود. این جواب به‌نظر درست می‌آمد، بنابراین بیشتر تحقیق و بررسی کردم.

هرچه بیشتر تحقیق می‌کردم بیشتر قانع می‌شدم که باید از پرورشگاه کودکی را به سرپرستی بگیریم. ما سراغ اتیوپی رفته بودیم چون آنها در زمینه تعداد کودکان بی‌سرپرست دچار بحران شده بودند و فکر می‌کردیم می‌توانیم کمکی هرچند کوچک بکنیم. پرورشگاه هم همان حس را برایم داشت. کودکان بسیاری در لس‌آنجلس بودند که احتیاج به عشق و مراقبت داشتند و هر دوی آنها به‌وفور در خانه ما پیدا می‌شد. در لس‌آنجلس، قبل از ورود به برنامه سرپرستی کودکان باید تا چند وقت از چند بچه مراقبت کنی. ابتدا نگران تأثیر این روند بر خانواده و بر پسرهایمان بودیم بعد تصمیم گرفتیم آنها را با این واقعیت آشنا کنیم و به آنها نشان بدهیم که چطور می‌توانیم به سایر خانواده‌هایی که به ما احتیاج دارند کمک کنیم.

بنابراین شروع به کار کردیم.

آنچه آن موقع نمی‌دانستیم این بود که این پروسه چقدر می‌تواند دشوار باشد. نمی‌دانستیم باید از نوزادی مراقبت کنیم که به‌شدت بیمار بود و حتی خودِ مؤسسه هم از نیاز شدید او به دارو و درمان خبر نداشت. نمی‌دانستیم سه روز بعد از دریافت نوزاد تماس خواهند گرفت و التماسمان می‌کنند که



ذاتاً آدمی نیستم که تا مدت‌ها با مشکلی که برایم پیش آمده سر کنم. علاوه‌براین، آدمی نیستم که تسلیم شوم. شروع کردم به دعاکردن و تحقیق و جست‌وجو روی اینترنت که بدانم باید چه اقدامی بکنم.

شاید می‌بایست از داخل آمریکا بچه‌ای را به سرپرستی می‌گرفتم. شاید در اتیوپی به در بسته خورده بودیم چون از ابتدا قرار بوده دختر بچه‌ای را از خاک آمریکا به سرپرستی بگیریم که آن موقع هنوز به دنیا هم نیامده بود. این جواب به‌نظر درست می‌آمد، بنابراین بیشتر تحقیق و بررسی کردم.

هرچه بیشتر تحقیق می‌کردم بیشتر قانع می‌شدم که باید از پرورشگاه کودکی را به سرپرستی بگیریم. ما سراغ اتیوپی رفته بودیم چون آنها در زمینهٔ تعداد کودکان بی‌سرپرست دچار بحران شده بودند و فکر می‌کردیم می‌توانیم کمکی هرچند کوچک بکنیم. پرورشگاه هم همان حس را برایم داشت. کودکان بسیاری در لس‌آنجلس بودند که احتیاج به عشق و مراقبت داشتند و هر دوی آنها به‌وفور در خانهٔ ما پیدا می‌شد. در لس‌آنجلس، قبل از ورود به برنامهٔ سرپرستی کودکان باید تا چند وقت از چند بچه مراقبت کنی. ابتدا نگران تأثیر این روند بر خانواده و بر پسرهایمان بودیم بعد تصمیم گرفتیم آنها را با این واقعیت آشنا کنیم و به آنها نشان بدهیم که چطور می‌توانیم به سایر خانواده‌هایی که به ما احتیاج دارند کمک کنیم.

بنابراین شروع به کار کردیم.

آنچه آن موقع نمی‌دانستیم این بود که این پروسه چقدر می‌تواند دشوار باشد. نمی‌دانستیم باید از نوزادی مراقبت کنیم که به‌شدت بیمار بود و حتی خودِ مؤسسه هم از نیاز شدید او به دارو و درمان خبر نداشت. نمی‌دانستیم سه روز بعد از دریافت نوزاد تماس خواهند گرفت و التماسمان می‌کنند که

از خواهر دوساله‌اش هم مراقبت کنیم. نمی‌دانستیم در عرض چند روز قرار است از یک خانواده پنج‌نفره به یک خانواده هفت‌نفره تبدیل شویم. دلیل قرارملاقات‌های تنظیم‌شده با والدین اصلی آنها را که از برخی جهات خودشان هم هنوز بچه بودند درک نمی‌کردیم. شخصاً فکرش را نمی‌کردم وقتی بعد از سه ماه دخترها از خانه ما به جایی دیگر منتقل شوند تا آن حد حالم بد شود. بعد از رفتنشان کلی گریه کردم و فکر می‌کردم ماه‌ها طول خواهد کشید تا برای سرپرستی با ما تماس بگیرند.

سی‌وچهار روز بعد تماس گرفتند.

در محل کارم، پشت سیستم نشسته بودم که ایمیلی از مددکار اجتماعی‌مان دریافت کردم. عنوان ایمیل این بود: دوقلوها؟

هرگز پیش‌بینی نکرده بودیم که ممکن است بچه‌های دوقلو نصیبمان شود. اصلاً برای دوتا بچه ثبت‌نام نکرده بودیم اما از آنجایی که قبلاً مراقبت از دو دختر را قبول کرده بودیم باید انتظارش را می‌داشتیم.

اطلاعات زیادی درباره دوقلوها به ما ندادند. می‌دانستیم که سه روزه‌اند و مادرشان آنها را در بیمارستان رها کرده است... و ما فقط سی دقیقه زمان برای تصمیم‌گیری داشتیم. با نگرانی تلفنی با هم صحبت کردیم. دوقلوهای تازه‌متولدشده؟ آیا باوجود ازدست‌دادن دو دختر قبلی آمادگی پذیرش دو دختر دیگر را داشتیم؟ مدت‌ها برای داشتن دختر دعا کرده بودیم و بالاخره مددکاری اجتماعی تماس گرفته و بزرگ‌ترین بله زندگی‌مان را گفته بود.

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

انتخاب اسم برای دوقلوها بودیم. آن قدر هیجان داشتیم که روزی که برای تحویل گرفتنشان رفتیم نتوانستیم ذره‌ای غذا بخوریم. در بیمارستان، فکر می‌کردم تا بچه‌ها را با خود به اتاق بیاورند از انتظار مریض خواهم شد. و بعد، آنها را آوردند؛ کوچک و زیبا و دوست‌داشتنی، آن قدر که با داشتن آنها فکر می‌کردم خوش‌بخت‌ترین آدم روی زمین هستم. آنها را با خود به خانه بردیم و تا چند روز نتوانستیم بخوابیم چون، خوب معلوم است، چون دو نوزاد تازه‌متولدشده در خانه داشتیم. اما اصلاً برایمان مهم نبود. آن روزها از شادترین روزهای عمرم بود.

چهار روز بعد، ساعت ده شب، پلیس در خانه‌مان را زد. چه صدای وحشتناک و شوکه‌کننده‌ای بود. تعجب کرده بودم که آن وقت شب زنگ در خانه زده شده و فکر کردم شاید بسته پستی باشد. زنگ در نیمه شب زده شده بود و اولین فکری که به ذهنم آمد این بود که کره بادام‌زمینی‌ای را که سفارش داده بودم آوردند؟

این تلخ‌ترین خاطره‌ای است که دارم و آن را به‌عنوان آخرین باری که درباره‌ی گردش روزگار ساده‌لوحانه فکر کرده بودم به حساب می‌آورم.

کسی که زنگ زده بود **فدیکس ۱۳۰** نبود.

دو مأمور پلیس بودند که می‌گفتند تلفنی ناشناس دریافت کرده‌اند که اطلاع داده ما با دو دختری که قبلاً از آنها مراقبت می‌کردیم بدرفتاری داشته‌ایم.

درحالی‌که یک شورت بلند با قلب‌های کوچک رویش پوشیده بودم در ایوان خانه‌ام ایستاده بودم. ذهنم از بی‌خوابی خسته بود و برای فهمیدن حرف‌هایشان خیلی تلاش کردم.

طی چند روز بعدی متوجه شدم این اتفاق در سیستم پرورشگاه‌ها متداول است. چون خطوط

دریافت گزارش بدرفتاری با کودکان ناشناس است و شماره افراد مشخص نمی‌شود، همه می‌توانند تماس بگیرند و هرچه دوست دارند بگویند. هرکسی می‌تواند از روی کینه و خصومت شخصی این کار را بکند تا به خانواده‌تان ضربه بزنند، تا توجه بقیه را از روی خودشان بردارند یا میلیون‌ها دلیل دیگر که ترجیح می‌دهم بهشان فکر نکنم. تا چند روز از دستشان عصبانی بودم اما عصبانیت کاری از پیش نمی‌برد. مهم نیست چه کار کرده یا چه حرفی زده باشیم، به هر حال راه فرار نداشتیم. تلفنی مثل این، تحقیقات و بازجویی‌های فراوانی را به دنبال دارد.

اجازه بدهید وقفه‌ای کوتاه داشته باشم و بگویم بازجویی در چنین مواقعی ضروری است. البته که هست. بدرفتاری با کودکان جرمی بزرگ و نابخشودنی‌ست و اگر سیستم به آن رسیدگی نکند چطور می‌توانند از بچه‌های پرورشگاه حمایت کنند؟ این را در مراحل بازجویی متوجه شدم. در مرحله‌ای دیگر از بازجویی باید در اتاق می‌نشستم و به صحبت‌های مأمور سازمان کودک و خانواده گوش می‌کردم که از پسرهایم می‌پرسید «آیا پدر یا مادرتان وقتی خیلی خیلی عصبانی می‌شوند یکدیگر را کتک می‌زنند؟» یا «آیا تا به حال توسط آنها مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته‌اند؟» سعی کردم به خاطر بچه‌هایم قوی باشم. سعی می‌کردم درحالی که یک نوزاد هشت‌روزه در بغل داشتم لبخند بزنم و به پسرهایم بگویم «اشکال نداره عزیزم، صادقانه جواب‌شون رو بده.»

وقتی پسرها اتاق را ترک کردند، درحالی که داشتم مدارکی را برای سازمان کودک و خانواده امضا می‌کردم به آرامی گریه کردم. مدارکی که به آنها اجازه می‌داد پسرهایم را برای آزمایشات پزشکی، بررسی مدارک آموزشی و پرسیدن سؤالات بیشتر همراه خود ببرند. وردی که تمام مدت در ذهنم تکرار می‌شد این بود که من کسی هستم که خانواده‌ام را وادار کردم بچه‌ای را به سرپرستی بگیریم. من خانواده‌ام را به دست این سازمان نابود کردم. تمام تلاشم را کرده بودم فرزندانم آن درد و

رنجی را که من در زمان کودکی تجربه کرده بودم احساس نکنند اما با این حال خودم این بلا را سر خانواده‌ام آورده بودم.

عقلم به جایی نمی‌رسید.

درمورد عواقب این اتفاق بسیار خوش خیال بودم. فکر می‌کردم بدترین اتفاقی که باید پشت سر بگذاریم درد و سختی‌هایی ست که بچه‌ها در پرورشگاه متحمل شده‌اند... هرگز به ذهنم خطور نکرده بود که به خاطر انجام کاری خیرخواهانه به این سادگی مورد حمله و اتهام قرار خواهیم گرفت. می‌دانستم؛ می‌دانستیم که این اتهام غلط است و ما بی‌گناهیم. اما نتیجه نهایی «غیر قاطع» اعلام شد نه «بی‌گناه» چون چطور می‌توانند از بی‌گناهی ما مطمئن باشند وقتی بر اساس یک تهمت کار می‌کنند و با بچه‌هایی که هنوز خیلی کم سن و سال هستند مصاحبه می‌کنند؟ این سیستمی نیست که در آن تا زمانی که گناهکار شناخته نشده‌ای بی‌گناه بمانی. این سیستمی است که در آن گناهکاری تا زمانی که رأی «غیر قاطع» صادر شود.

در طول این مدت عده زیادی روی شبکه‌های اجتماعی می‌پرسیدند که چرا آن قدر لاغر شده‌ام... می‌خواستند بدانند رژیم غذایی‌ام چیست تا آنها هم امتحانش کنند. لاغری‌ام به خاطر چهار هفته بازجویی توسط سازمان حمایت از کودکان بود که طی آن در خانه می‌نشستیم، شخصیت‌مان زیر سؤال می‌رفت و می‌پرسیدند آیا تابه حال آن قدر ناراحت بوده‌ایم که به خاطرش فرزندانمان را کتک زده باشیم؟

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



به ندرت غذا می‌خوردیم. نمی‌توانستم بخوابم مگر با خوردن قرص.

تمام این اتفاقات وقتی افتاد که دوقلوهای تازه‌متولدشده را داشتیم.

و بعد، در میان این کابوس درد و سردرگمی، متوجه شدیم که دخترها اصلاً برای واگذاری نبوده‌اند. پدر واقعی‌شان آنها را می‌خواست. مشخص شد که او از ابتدا آنها را می‌خواسته اما حرفی به ما نزده بودند. بله، دخترها در پرورشگاه بودند و به جایی برای ماندن نیاز داشتند اما فقط تا زمان رسیدن زمان دادگاهشان. توجیه مددکار اجتماعی برای نگفتن این اطلاعات به ما این بود که «خیلی خوب، به‌هرحال این دخترها را می‌توان به سرپرستی گرفت به شرط آنکه پدرشان کنار بکشد.»

دلیلش غیرقابل قبول بود و حالم را به‌هم زد اما صادقانه بگویم، نمی‌توانستم حتی او را در این اتفاق مقصر بدانم. نمی‌توانم تصور کنم در طول یک هفته پرونده چند کودک روی میزش قرار می‌گیرد. حتی نمی‌توانم تصور کنم او در تلاش برای پیدا کردن خانه و سرپناه برای چند کودک است. بنابراین وقتی دوقلوهای تازه‌متولدشده سر از پرورشگاه درآوردند و او نتوانسته بود برایشان خانه‌ای پیدا کند (بعدها متوجه این موضوع شدیم). آن موقع به یاد خانواده خوبی افتاده که تجربه نگهداری از دو دختر را در یک زمان داشته‌اند؟ آیا شما نبودید که گفتید آنها رها شده بودند اما چیزی درباره خانواده واقعی‌شان نگفتید چون می‌دانستید اگر ما آنها را قبول نمی‌کردیم جایی برای رفتن نداشتند؟ آیا به‌خاطر داشتن دو نوزاد سه‌روزه آسیب‌پذیر از خانواده‌ای که قوی و غنی هستند سوءاستفاده نکردید؟

این دقیقاً همان چیزی بود که برای ما اتفاق افتاد.

دنبال واژه‌ای می‌گردم تا با آن بلایی را که به سرم آمد توصیف کنم اما نمی‌توانم واژه‌ای پیدا کنم.

بعد از چهار سال انتظار برای سرپرستی دو دختر دوقلو با ما تماس گرفتند. آن تماس جواب چهار سال دعا کردنمان بود. اما خیلی زود همه چیز به هم ریخت.

وقتی آنها را از ما گرفتند احساس کردم به ما خیانت شده است. احساس کردم فریبمان داده اند. احساس کردم تمام وجودم نابود شده است. اما در نهایت انتخاب خودمان بود که اجازه دهیم آنها را ببرند. می توانستیم با نگه داشتن دوقلوها موافقت کنیم اما باید درخواست نه ماهه یا دوازده یا هجده ماهه پرورشگاه را امضا می کردیم که با اجازه دادگاه دو ساعت بتوانیم بچه ها را ببینیم و سه بار در هفته با پدر واقعی شان ملاقات کنیم و امیدوار باشیم که سرپرستی شان را به ما واگذار کند. نمی توانستیم چنین کاری بکنیم.

این کار درست نبود و بالینکه می توانستیم از این روش استفاده کنیم اما... اما قلب من تکه تکه شده بود و باور و اعتمادم به این سیستم از بین رفته بود.

با خودم جنگیدم. هر روز هفته با خودم می جنگیدم و دنبال یک راه حل می گشتم. شاید اگر ما... اما اگر آنها... شاید پدرشان...

من حتی با خدا هم می جنگیدم. بیش از هر کس دیگری.

چرا این اتفاقات افتاد؟ چرا در چنین موقعیتی قرار گرفته ایم؟ چه کار کرده بودیم که حقمان چنین چیزی بود؟ چه بلایی سر دوقلوها می آید؟ دخترهایی که من برایشان اسم انتخاب کردم و ساعت ها آنها را در آغوشم در اتاق راه می بردم در حالی که سیستم پرورشگاه مشکل داشت؟ آتیکس ۱۳۱ با آن چشم های درشت و براقش چه می شود؟ الیوت ۱۳۲ چطور، او که کوچک تر بود و به بغل های بیشتری احتیاج داشت؟ خدایا، چه بلایی سرش خواهد آمد؟

گریه می کردم.

آن قدر گریه می کردم که چشم‌هایم مدام باد کرده بودند. وقتی دخترها را بغل می کردم گریه می کردم. وقتی برای بغل کردن دخترها دودل می شدم و به خودم هشدار می دادم به کسی که قرار نیست با تو بماند وابسته نشو، گریه می کردم. وقتی تصاویر زنانی را که تازه مادر شده بودند روی اینستاگرام می دیدم گریه می کردم... تا چند هفته قبل از آن فکر می کردم تبدیل یک خانواده بزرگ شده ایم.

بعد از تمام این اتفاقات، من و دیو به شدت احساس تنهایی می کردیم. هیچ کس درک نمی کرد چه دوران سختی را پشت سر گذاشته ایم. آیا اگر به بقیه می گفتیم متهم به جرمی شده بودیم که از خانواده ما به دور است باور می کردند؟ آیا کسی می توانست حس و حالمان را بعد از آنکه شخصی ناشناس از روی کینه توزی ما را در چنان مخمصه وحشتناکی انداخته بود درک کند؟ آیا کسانی که این داستان را می خوانند سرشان را تکان می دهند و می گویند: به هر حال وقتی سراغ پرورشگاه‌ها می روی چیزی جز این نصیبت نمی شود؟

آشفته‌گی بزرگ و سختی بود که تمامی نداشت. حتی بعد از رفتن دوقلوها هم باید مورد بازجویی قرار می گرفتیم چون ماجرا فقط به بچه‌هایی که از پرورشگاه گرفته بودیم ختم نمی شد، موضوع این بود که آیا ما صلاحیت نگهداری از هر بچه دیگری از جمله فرزندان خودمان را داریم یا نه. از آنجایی که خانه، سوابق پزشکی، سوابق تحصیلی و دوستان و همکارانی را که می توانستند ما را به عنوان والدینی نمونه تأیید کنند در اختیار مأمورین گذاشته بودیم، هیچ مدرکی مبنی بر صحت ادعای ساختگی آن فرد ناشناس به دست نیامد.

با این حال تجربه دردناکی بود. آن قدر بد و شوکه کننده که انگار از ما سوءاستفاده شده بود. هفته‌ها مورد حمله و اتهام قرار گرفته و در شوک زندگی کرده بودیم.

از نوشتن این داستان می‌ترسیدم. برای گفتن این داستان دودل بودم چون هنوز هم باور دارم بچه‌های پرورشگاه نیاز به حمایت و مراقبت دارند. فکر می‌کنم اگر واقع‌گرایانه‌تر به موضوع نگاه می‌کردیم، می‌دانستیم که این گونه ادعاهای ساختگی امری رایج است؛ که ممکن است اطلاعات اشتباه در مورد بچه‌ها دریافت کرد؛ که بدون توجه به حسن نیت شما، قلبتان ممکن است تاحدی خارج از صورتان بشکند. فکر می‌کنم اگر از ابتدا ما را در جریان همه چیز می‌گذاشتند آن همه ضربه نمی‌خورد و غمگین نمی‌شدم.

شاید می‌توانستم خودم را آماده کنم. شاید می‌توانستم بر اساس اطلاعات آنها تصمیمی درست بگیرم. «شاید» همان کلمه‌ای است که تمام روز من را گرفتار خودش کرده بود. در میان تمام دردها و سوالات و سردرگمی‌ها باید تصمیمی بزرگ می‌گرفتیم: آیا باید دوباره برای به سرپرستی گرفتن بچه تلاش می‌کردیم؟

غریزه‌ام به من می‌گفت قطعاً نه.

پرورشگاه و سیستم‌های بین‌المللی جایی نبودند که بخواهیم دوباره امتحانشان کنیم، بنابراین تنها راهی که باقی می‌ماند این بود که مستقل عمل کنیم. دیو از ابتدا موافق این روش بود اما من فکر می‌کردم بچه‌های پرورشگاه و بچه‌های بی‌سرپناه در کشورهای دیگر نیاز بیشتری به خانه و خانواده دارند. حالا او از من می‌خواست دوباره این روش را در نظر بگیرم و لازم بود تا هرچه زودتر تصمیمم را بگیرم.

یکی از سخت‌ترین مراحل به‌سرپرستی گرفتن بچه مدت زمانی‌ست که به‌طول می‌انجامد. بنابراین می‌دانستم که برای ازدست‌ن دادن شانسم باید راه جدید را هرچه زودتر آغاز می‌کردیم. ملاقات‌های خانگی، آزمایشات خون، درخواست‌ها، پرکردن صدها فرم مختلف... این کارها زمان می‌برد و متأسفانه هیچ‌کدام از آنها از دفعات قبل قابل‌انتقال نبودند و باید از پلهٔ اول شروع می‌کردیم.

علاوه‌براین ما اطلاعی دربارهٔ این روش نداشتیم و حتی نمی‌دانستیم از کجا باید شروع کنیم. آیا باید سراغ یک شرکت خصوصی می‌رفتیم؟ آیا باید وکیل می‌گرفتیم؟ همه‌چیز برایمان دلهره‌آور بود خصوصاً بعد از تمام سختی‌هایی که دفعات قبل کشیده بودیم.

نمی‌توانم توصیف کنم که چقدر در این مدت همسرم فوق‌العاده عمل کرد. اگر از اکثر زوج‌هایی که دنبال به‌سرپرستی گرفتن بچه بوده‌اند بپرسید می‌گویند که ایدهٔ این کار از طرف خانم خانواده بوده است. از نظر آماری، مردها ابتدا به جنبه‌های مختلف سرپرستی فکر می‌کنند. مطمئناً استثنائاتی وجود دارد اما اکثر اوقات خانم‌ها این پیشنهاد را می‌دهند. این من بودم که پیشنهاد

به‌سرپرستی گرفتن دختری از خارج از کشور را دادم و بعد باز هم این من بودم که از دیو خواستم از طریق پرورشگاه اقدام کنیم و زمانی که من ناامید بودم دیو می‌خواست به پیشنهادش فکر کنم. گفت وگویی که با هم داشتیم برای همیشه در ذهنم خواهد ماند... در حیاط‌پشتی، جایی که بچه‌ها صدایمان را نمی‌شنیدند گریه می‌کردم درحالی که او برای رؤیای دختردارشدنمان می‌جنگید.

«بله، سخت است! اما ریچل، نمی‌توانیم از رؤیایمان دست بکشیم فقط به این خاطر که رسیدن به آن سخت است. مهم نیست چقدر زمان ببرد ما بالاخره دختردار خواهیم شد... زمان هرطور شده می‌گذرد. ما نباید تسلیم شویم!»

این دیو بود که دنبال یک وکیل متخصص در این زمینه گشت. این دیو بود که با دوستان و همکاران و مطب پزشکان تماس گرفت تا راهنمایی بگیرد که کجا باید برویم و از کجا باید اقدام کنیم. این دیو بود که وقتی داشتم اولین پیش‌نویس این فصل را می‌نوشتم روی زمین نشسته و در اولین روز تعطیلاتش کاغذها و نامه‌های اداری را در اطرافش پخش کرده بود تا مدارک مورد نیاز برای آژانس سرپرستی کودکان را آماده کند.

سرپرستی مستقل بیش از تمام اقداماتی که قبلاً انجام داده بودیم برایم ناامیدکننده بود. در این پروسه مادر نوزاد انتخاب می‌کند که چه کسی سرپرستی فرزندش را برعهده بگیرد و این یعنی بین هزاران زوج در سراسر کشور رقابت وجود دارد. علاوه بر این، اگر مادری پیدا می‌شد که ضوابط و معیارهایش با ما یکی می‌شد، و کیلیمان تماس می‌گرفت و می‌خواست تا با یک غریبه تماس بگیریم و عجیب و غریب‌ترین گفت‌وگوی ممکن را داشته باشیم. در دو ماه اول سه بار این اتفاق افتاد. فکر می‌کنم خوش‌بین‌بودنمان باعث شده بود که در آن مدت کوتاه سه شانس و سه فرصت داشته باشیم اما درحقیقت، چون می‌خواهیم با شما کاملاً صادق باشیم می‌گوییم: آن سه فرصت برایم بسیار دردناک بودند. می‌دانم نباید امیدم را از دست می‌دادم اما غیرممکن بود که هنگام صحبت با مادر اصلی بچه هیجان‌زده نشوم. تاریخ تولد او را می‌شنیدم و به داستانی که مادرش تعریف می‌کرد گوش می‌دادم و با خودم فکر می‌کردم خدای من، اگر این همان دختری باشد که آرزویش را داریم چه؟ چه می‌شود اگر تا آوریل دختردار شده باشیم؟

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



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

آنچه مرا سرپا نگه می‌داشت ایمانم بود. گاهی اوقات ایمانم کم می‌شد، مثل یک نخ باریک که به سختی می‌توانستم خودم را به آن بند کنم. اما از بین نمی‌رفت؛ آن صدای آرام وادارم می‌کرد دوام بیاورم و ادامه دهم. خدا در گوشم زمزمه می‌کرد: فقط یک قدم دیگر. دیو می‌گفت « فردا روز بهتری خواهد بود.» و من بارها به خودم یادآوری می‌کردم: یک روز دخترم را در آغوش خواهم گرفت و می‌فهمم چرا این همه برای داشتنش صبر کردم.

در طول ماه‌ها انتظار، ایمانم را حفظ کردم اما قدم‌هایم به اندازه پنج سال پیش که تازه این راه را شروع کرده بودیم محکم و استوار نبود. قدم‌هایم با احتیاط و نامطمئن بود. کورکورانه در راهی قدم برمی‌داشتم که قادر به دیدنش نبودم اما تصمیم گرفتم رو به جلو حرکت کنم چون می‌دانستم درحین درد کشیدن قوی‌تر می‌شوم. می‌توانستم به جایش به پنج سال گذشته یا به کل مسیری که بدون هیچ نتیجه‌ای پشت سر گذاشته بودیم نگاه کنم و عصبانی شوم.

از بحران بچه‌های بی‌سرپرست در داخل و خارج از کشور خبر داشتیم. زمان و پول و دعاهايمان را برای کمک در راهی گذاشتیم که قبلاً در زندگی‌مان وجود نداشت. به همین خاطر ایمانم را حفظ کرده بودم.

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

بودیم. به همین خاطر ایمانم را حفظ کرده بودم.

پیوند زناشویی مان قوی تر شد. وقتی آن همه سختی را با هم پشت سر بگذارید یا شما را قوی تر می کند یا از هم جدا خواهد کرد. من و دیو در انبوهی از کارهای اداری و مصاحبه ها و آزمایشات خون و سؤالات بی شمار غرق شده بودیم. بعدها یاد گرفتیم که چطور از نوزادها با تمام دردهایشان و دوقلوهایی که تمام شب گریه می کردند مراقبت کنیم. ما با هم گریه کرده و خندیده بودیم و درحالی که بیشتر به هم نزدیک شده بودیم، قوی تر و جسورتر از دل این دوران بیرون آمده بودیم. به همین خاطر ایمانم را حفظ کرده بودم.

می توانم مثال های بیشتری از اتفاقات خوبی که در نتیجه آن دوران سخت به وجود آمد بیاورم که به من انگیزه تلاش دوباره دادند. به همین خاطر به تماس گرفتن با مادرانی که می خواستند سرپرستی نوزادشان را واگذار کنند ادامه دادم حتی باوجود ناامیدی بعد از عدم موفقیت. به همین خاطر بدون آنکه بدانم او کیست یا چقدر زمان می برد تا ملاقاتش کنیم همچنان برای دخترمان دعا می کردم.

به همین دلیل باوجود خستگی امیدم را حفظ کردم. برای همین است که داستانم را باوجود دردناک بودن باز هم برایتان تعریف می کنم. چون در پایان تمام این اتفاقات، نمی خواهم شما کسی را ببینید که مسیری طولانی و سخت را برای دختردار شدن سپری کرده، می خواهم شما کسی را ببینید که حتی وقتی که داشت از بین می رفت دوباره و دوباره تلاش کرد. می خواهم کسی را ببینید که هرگز ایمانش را از دست نداد چون باور داشت نقشه خدا برای زندگی او بسیار باشکوه است حتی اگر رسیدن به آن دشوار باشد. کسی که باوجود تمام سختی ها شجاع و جسور ماند و حتی بالاینکه تعریف این داستان برایش سخت بود اما با شما صادق ماند.

## مواردی که به من کمک کردند:

۱. غوطه‌ور شدن. یافتن شجاعت برای صادق‌بودن درمورد کسی که هستید یا دورانی که پشت‌سر می‌گذارید مثل شیرجه‌زدن در عمق استخر و تلاش برای شناکردن هنگام برخورد با آب سرد است. لزوماً لذت‌بخش نیست اما همین که وارد آب شوید کار تمام است. هرچه بیشتر صادق باشید بودن در آن شرایط برایتان ساده‌تر می‌شود.

۲. به دنبال کسانی باشید که حقیقت را می‌گویند. اطرافتان را پر از افرادی کنید که آنها هم دورانی سخت را به‌خاطر صادق‌بودن درمورد احساساتشان پشت‌سر گذاشته‌اند. آنها دربارهٔ احساسی که بعد از صادق‌بودن داشته‌اند و چگونگی به‌دست‌آوردن شجاعت صحبت می‌کنند. آنها همچنین می‌توانند الگویی از کسی باشند که به داشتن دورانی سخت اعتراف کرده و آن را برای بقیه تعریف کرده‌اند.

۳. دنبال داستان‌های مشابه خودم گشتم. اگر بیشتر درمورد پرورشگاه‌های لس‌آنجلس تحقیق می‌کردیم اتفاقاتی که افتاد کمتر برایمان شوکه‌کننده می‌شد. حالا که مرورش می‌کنم و می‌دانم که افراد دیگری هم آن را می‌خوانند متوجه می‌شوم که چقدر این اتفاق در جامعه رایج است درحالی‌که در جریان این اتفاقات احساس تنهایی می‌کردیم و دنبال افرادی می‌گشتیم که ما را درک کنند.

## فصل هفدهم: دروغ: وزنم بیانگر شخصیتم است

وقتی مردم درباره طلاق گرفتن صحبت می کنند از کلماتی مانند نامناسب یا /عصاب خردکن استفاده می کنند اما این کلمات برای ازهم پاشیده شدن یک خانواده بسیار راحت و ساده اند. طلاق مثل کتابی ست که روی خانه ای ساخته شده از لگو می افتد. مثل یک توپ جنگی ست که بر روی اسکله فرود می آید و کشتی دیگر را غرق می کند. طلاق مثل تخریب ساختمان از بالاترین نقطه است که سر راهش تمام ساختمان را رو به پایین نابود می کند. بنابراین نه، /عصاب خردکن صفت درستی نیست.

وحشتناک، نفرت/انگیز، زشت، نابودگر؛ اینها کلمات مناسب تری هستند.

از وقتی نه ساله بودم پدر و مادرم تصمیم به طلاق داشتند اما مدام منصرف می شدند و دوباره برای آن اقدام می کردند. تا اینکه وقتی شانزده ساله بودم درست وسط طلاق وحشتناک، نفرت انگیز، زشت و نابودگر قرار گرفتند.

در طول این مدت که رابطه آنها رو به نابودی بود، توانستم گواهینامه رانندگی ام را بگیرم و صاحب یک ماشین دست دوم شوم. یک سوزوکی سامورایی ۱۹۸۹ بود که دنده دستی داشت و اصلاً نمی دانستم چطور باید با آن کار کنم. هفته ها در پارکینگ خاک خورده بود و وقتی می دیدم چطور بدون استفاده مانده و نمی توانستم با آن کار کنم برایم بسیار دردناک بود.

به این امید که کسی بتواند من را برای تعطیلات آخر هفته بیرون ببرد یا پیچیدگی های استفاده از کلاچ را برایم توضیح بدهد با خواهر بزرگم، دوستش و مادرم صحبت کردم. اگر می دانستم چطور

آن ماشین را برانم می توانستم خودم به مدرسه بروم. اگر می دانستم چطور آن ماشین را برانم می توانستم یک کار پیدا کنم و درآمد و پس انداز داشته باشم. احتمالات بسیاری آن سوی یادگیری استفاده از آن دنده دستی وجود داشت.

یک روز، خیلی ناگهانی، پدرم گفت که می خواهد کار کردن با آن را به من یاد بدهد و با وجود هیجان بسیاری که برای یادگیری طرز راندن آن ماشین داشتم، می دانستم که این ایده بسیار وحشتناکی است.

پدرم اعصاب بسیار ضعیفی داشت که در تمام مراحل زندگی ام حسش کرده بودم اما در آن مدت خیلی بدتر از قبل شده بود. آن موقع کمی بیشتر از یک سال از مرگ برادر بزرگم رایان می گذشت.

الان که به گذشته نگاه می کنم متوجه می شوم که پدرم تلاش می کرده تا زندگی را به حالت عادی اش برگرداند. به همین دلیل می خواست برای تنها فرزندش که در خانه داشت پدری کند. علاوه بر این او قرار بود روش کار با دنده دستی ماشین رایان را به من آموزش دهد. دست دوم واژه مناسبی برای این ماشین بود چون رایان دیگر قادر به استفاده از آن نبود.

این کار برای پدرم یا بقیه اعضای خانواده که برای راندگی و بیرون بردنم با ماشین رایان دودل بودند چه حسی داشت؟ آیا پدر از همه شان بدشانس تر بود؟ آیا او تنها کسی بود که آن قدر اراده و قدرت داشت که دردهایش را کنار بگذارد و کاری را که لازم بود انجام دهد؟ احتمالاً افراد دیگر به طرق مختلف دیگری با احساساتشان مقابله می کنند. شاید مادرم گریه کند و خواهرم داد بزند اما پدرم... احساسات قوی اش تنها با یک روش بروز داده می شود: مستقیم به نقطه جوش می رسد. آن زمان هیچ دردی احساس نمی کردم. شانزده ساله بودم و متوجه نمی شدم چرا پدرم تا آن حد



عصبانی است. در حال رانندگی به خارج از شهر بودیم تا بتوانم در جایی خلوت و بدون ماشین تمرین کنم. هنوز هم به یاد دارم که چطور در آن جاده خارج از شهر سرم داد می‌زد: «کلاچ! دنده! گاز! چند بار قرار است خاموش کنی تا یاد بگیری؟»

هرچه بیشتر داد می‌زد من بیشتر خاموش می‌کردم. هرچه من بیشتر خاموش می‌کردم بیشتر گریه می‌کردم. هرچه بیشتر گریه می‌کردم او عصبانی‌تر می‌شد.

اصلاً نمی‌دانم آن لحظات ده دقیقه طول کشید یا یک ساعت. فقط می‌دانم آن قدر مرتکب اشتباه شدم که شروع کردم به لرزیدن و درنهایت پدرم پشت فرمان نشست. در سکوت مطلق به خانه برگشتیم.

به عنوان یک بزرگسال، حالا می‌فهمم که چطور به سختی تلاش می‌کرد عصبانیتش را سر بچه‌هایش خالی نکند و وقتی کنترلش را از دست می‌داد و این کار را می‌کرد چقدر ناراحت می‌شد. یک مدیر، کشیش و کسی که اخیراً دکترای افتخاری فلسفه گرفته بود؛ او در دنیای بیرون بسیار موفق بود اما در خانه... سردرگم و ناموفق. حالا متوجه این موضوع می‌شوم. وقتی بچه بودم هیچ‌یک از اینها را نمی‌دیدم. قسمت اعظم عمرم با ترس از ناراحت کردن او گذشت. در شرایطی مثل این، وقتی در انجام کاری شکست می‌خوردم و او به شدت از دستم عصبانی می‌شد، آرزو می‌کردم کاش من آن بچه‌ای بودم که او از دست داده بود. و این اولین بارم نبود که چنین آرزویی می‌کردم.

او من را به خانه رساند و رفت. هیچ‌کس خانه نبود و به شدت احساس ترس و سردرگمی و بیماری می‌کردم. به آشپزخانه رفتم. چون از آن دسته آدم‌هایی هستم که احساساتم را با خوردن برطرف

عصبانی است. در حال رانندگی به خارج از شهر بودیم تا بتوانم در جایی خلوت و بدون ماشین تمرین کنم. هنوز هم به یاد دارم که چطور در آن جاده خارج از شهر سرم داد می‌زد: «کلاچ! دنده! گاز! چند بار قرار است خاموش کنی تا یاد بگیری؟»

هرچه بیشتر داد می‌زد من بیشتر خاموش می‌کردم. هرچه من بیشتر خاموش می‌کردم بیشتر گریه می‌کردم. هرچه بیشتر گریه می‌کردم او عصبانی‌تر می‌شد.

اصلاً نمی‌دانم آن لحظات ده دقیقه طول کشید یا یک ساعت. فقط می‌دانم آن قدر مرتکب اشتباه شدم که شروع کردم به لرزیدن و درنهایت پدرم پشت فرمان نشست. در سکوت مطلق به خانه برگشتیم.

به عنوان یک بزرگسال، حالا می‌فهمم که چطور به سختی تلاش می‌کرد عصبانیتش را سر بچه‌هایش خالی نکند و وقتی کنترلش را از دست می‌داد و این کار را می‌کرد چقدر ناراحت می‌شد. یک مدیر، کشیش و کسی که اخیراً دکترای افتخاری فلسفه گرفته بود؛ او در دنیای بیرون بسیار موفق بود اما در خانه... سردرگم و ناموفق. حالا متوجه این موضوع می‌شوم. وقتی بچه بودم هیچ‌یک از اینها را نمی‌دیدم. قسمت اعظم عمرم با ترس از ناراحت کردن او گذشت. در شرایطی مثل این، وقتی در انجام کاری شکست می‌خوردم و او به شدت از دستم عصبانی می‌شد، آرزو می‌کردم کاش من آن بچه‌ای بودم که او از دست داده بود. و این اولین بارم نبود که چنین آرزویی می‌کردم.

او من را به خانه رساند و رفت. هیچ‌کس خانه نبود و به شدت احساس ترس و سردرگمی و بیماری می‌کردم. به آشپزخانه رفتم. چون از آن دسته آدم‌هایی هستم که احساساتم را با خوردن برطرف

می‌کنم اولین فکری که به ذهنم رسید این بود که چیزی در این آشپزخانه حالم را بهتر خواهد کرد. یک بسته بیسکویت شکلاتی باز نشده دیدم و دو تا از داخلش برداشتم. آن قدر خوشمزه بودند که یکی دیگر هم برداشتم.

به یاد دارم که با بسته بیسکویت در دست، روی زمین، کنار کابینت‌ها نشسته بودم. بارها در چنین موقعیتی قرار گرفته‌ام. غذا، رفیق و همراه بسیار خوبی‌ست. هرگز مرا تنها نگذاشته و ناامید نکرده است. فقط اینکه این بار، چیزی فرق کرده بود. با هر بیسکویتی که می‌خوردم بیشتر گریه می‌کردم و باز بیشتر می‌خوردم. صدای توی ذهنم تغییر کرد. دست از فکر کردن به پدرم و دلیل عصبانیتش برداشتم و به خودم و اشتباهی بودنم فکر کردم. به خودم گفتم خوبه، همه‌شون رو بخور. تمام بیسکویت‌های باقی‌مونده رو بخور. هر چیزی که توی آشپزخونه هست رو بخور. اون قدر بخور تا از قیافه بیفتی و زشت و بی‌ارزش بشی تا بالاخره بیرون‌ت هم شبیه درونت بشه.

روی زمین نشسته بودم و گریه می‌کردم و می‌خوردم تا اینکه حالم بد شد.

آن روز اولین باری بود که خودم را با خوردن تنبیه می‌کردم اما آخرین بارم نبود.

مشکل من با بدنم از آن روز شروع نشد اما مطمئنم از همان جا بود که وزنم از مسئله‌ای بی‌اهمیت و جانبی به مسئله‌ای اصلی و اساسی تبدیل شد. وزنم، مثل موها و دندان‌هایم، دیگر قسمتی از بدنم نبود بلکه چیزی بود که شخصیتم را تعریف می‌کرد.

بعدها در همان سال، مبتلا به مونو یا همان بیماری بوسه ۱۳۳ شدم. ای کاش می‌توانستم بگویم

دلیلش قرار ملاقات‌های پنهانی با یک خون‌آشام نوجوان بود اما درواقع به خاطر آب خوردن از

آبخوری بیرون از مدرسه این بیماری را گرفته بودم. تا یک هفته بستری شدم و به‌سختی

می توانستم چیزی را قورت بدهم چه برسد به غذا خوردن.

وقتی از شدت بیماری ام کاسته شد بخش اعظمی از وزنم را از دست داده بودم. به شدت لاغر شده بودم. مدام توی آینه به خودم نگاه می کردم. دلم می خواست شلوار جین متناسب با سایز جدیدم بخرم. فکر می کردم از حالا به بعد زندگی ام همانی خواهد شد که آرزویش را داشتم. محبوب خواهم شد، به مهمانی ها دعوت خواهم شد و توجه ادوارد کولن [۱۳۴](#) را به خودم جلب خواهم کرد... منظورم این است که وقتی سائیت ایکس اسمال باشد هیچ چیز غیرممکن نیست و هر اتفاقی ممکن است بیفتد. با خودم عهد بسته بودم که حتی یک پوند وزن هم اضافه نکنم.

اما گرسنه ام بود. مدام به شدت گرسنه می شدم. می دانم که مردم می گویند هیچ چیز مثل لاغر بودن خوشمزه نیست اما فکر می کنم به این خاطر چنین حرفی می زنند که هرگز طعم نچو بلگرانده [۱۳۵](#) را نچشیده اند. وزنم کمی بالا رفت و بعد بالاتر هم رفت.

وقتی در هفده سالگی به لس آنجلس نقل مکان کردم به خوبی می دانستم که چقدر با سایز لارج عجیب و غریب به نظر می رسم و امیدوار بودم این جابه جایی کمک کند تا به شرایط قبل بازگردم. برنامه داشتم تا در باشگاه ثبت نام کنم، در ماراتون شرکت کنم و فقط سالاد و سبزیجات بخورم اما هیچ کدام را انجام ندادم. یک عمر غذا خوردن از روی استرس به این معنا بود که بعد از جابه جایی وزنم حتی بیشتر هم خواهد شد.

تصمیم گرفتم قرص های رژیم مصرف کنم.

حتی نمی دانستم قرص ها از چه برندی هستند یا اینکه از کجا می آیند اما تا چند ماه من و هم اتاقی ام این قرص ها و نوشیدنی های رژیمی اسلیم فست [۱۳۶](#) را مصرف کردیم. این روش کاملاً

مؤثر بود. وزنم کاهش پیدا کرد و بدن جدید و کوچک‌ترم را به‌شدت دوست داشتم. بله، مدام احساس گرسنگی داشتم و عصبی می‌شدم اما در شلوار جین سایز جدیدم فوق‌العاده به‌نظر می‌رسیدم.

انتظار داشتم با شرایط جدیدی که داشتم زندگی‌ام هرچه زودتر روی روال بیفتد و رؤیاهایم برآورده شود و به واقعیت بپیوندد. می‌دیدم که مردها بیشتر از قبل به من توجه می‌کنند تا حدی که گاهی اوقات این توجه‌ها اذیت‌م می‌کرد. هر جا می‌رفتیم نگاه‌های خیره‌شان را احساس می‌کردم. انتظار داشتم هر بار که برای شام بیرون می‌رویم مردها پول غذا را حساب کنند. به هر مردی که در شعاع سه کیلومتری‌ام قرار داشت بدبین بودم و با اخم نگاه‌شان می‌کردم. رفتارم نه‌تنها صحیح نبود بلکه حتی متوجه نادرست بودنش هم نمی‌شدم.

یک روز که زودتر از همیشه از سرِ کار به خانه برمی‌گشتم خیلی اتفاقی پشت شیشهٔ آپارتمان دوتا ایگوانا دیدم که آفتاب گرفته بودند، دوتا ایگوانایی که هر کدام اندازهٔ استخوان‌های ران من بودند و خود را به پنجرهٔ آشپزخانه چسبانده بودند. وقتی یکی از آنها سرش را چرخاند تازه متوجه حضورشان شدم و دیدم به من خیره شده‌اند. فکر می‌کنید دارم داستان‌سرایی می‌کنم اما به جانم قسم می‌خورم که فکر کردم آن مارمولک به روحم زل زده است. شوکه شده بودم، نمی‌توانستم نگاهش نکنم. انگار ساعت‌ها بهشان خیره مانده بودم و فکر می‌کردم اگر چشم از آنها بردارم اتفاق بدی برایم خواهد افتاد. با خودم فکر کردم آخرین باری که انسانی را دیدم کی بود؟ آیا من و این دو ایگوانا تنها موجودات باقی‌ماندهٔ روی زمین هستیم؟! هم‌اتاقی‌ام عصر همان روز مرا در این حالت پیدا کرد. وقتی داشتم برایش آنچه را احساس کرده بودم توضیح می‌دادم و تاجایی که می‌شد سعی می‌کردم به‌عنوان کسی که ساعت‌ها به دوتا مارمولک زل زده منطقی به‌نظر برسم، پرسید



«فکر می کنی به خاطر قرص های رژیمی ای که می خوری باشه؟»

و بعد... خدا را شکر می کردم که من و آن دو مارمولک تنها نجات یافتگان از آخرالزمان نیستیم. دویدم و شیشه قرص را برداشتم و برای اولین بار برچسب رویش را خواندم. ممکن است باعث توهم شدید شود. این مورد اول در لیست عوارض جانبی اش بود.

مصرف قرص ها را متوقف کردم و شروع به خوردن غذا کردم و مثل دفعات گذشته، وزنم رو به افزایش رفت. ای کاش آن توهم شدید دیدن مارمولک ها و فرارسیدن آخرالزمان پایان حساسیت من نسبت به وزنم و رژیم گرفتن بود اما... نبود. کلی راه غیرمنطقی دیگر را هم امتحان کردم؛ سوزان پاتر ۱۳۷، سوزان سامرز ۱۳۸، اتکینز ۱۳۹، آشپزی لین ۱۴۰، میوه خواری... و این لیست همچنان ادامه دارد. و هر بار که هر رژیمی را شروع می کردم بدون شک شکست می خوردم. یک «اشتباه» (مثل خوردن یک تکه کیک در روز تولدم) پیغام شکست و نابودی را به مغزم ارسال می کرد. خوردن یک تکه کیک به این معنا بود که احتمال دارد کل کیک به علاوه چیپس و پیتزا و هر چیز دیگری را که دستم به آن می رسید هم بخورم. دوباره به همان روزی افتادم که در شانزده سالگی کف آشپزخانه نشسته بودم و بیسکویت های شکلاتی را می خوردم.

آن زن لاغر خیلی زیباست. زن های لاغر عاشق می شوند و همسران خوش تیپ گیرشان می آید. آنها حتی در کارشان موفق هم می شوند و مادران خوبی خواهند شد و بهترین لباس ها را می پوشند. به یاد ندارم که آیا هیچ وقت این حرف ها را با صدای بلند هم گفته بودم یا نه اما صد درصد به آنها باور داشتم.

حالا بعد از شانزده سال این حرف ها را اصلاً قبول ندارم. دوست ندارم درباره دوران کودکی

آشفته‌ام یا منفی‌بافی‌هایم یا دروغ‌های مسخره‌ای که بهشان باور داشتم صحبت کنم. دوست ندارم روی چیزهایی که به‌اشتباه فهمیده بودم تمرکز کنم اما تمام اینها مثل ترک باریک کنار فنجان چای است، نقصی که فقط زمانی متوجهش می‌شوی که آن را رو به نور می‌گیری. نقصی که تمام زندگی من را پوشانده بود؛ این نواقص کمکم می‌کنند تا داستانم را تعریف کنم. چه خوب چه بد یا خیلی بد، به‌هر حال اینها بخشی از وجود من هستند.

بعدها وقتی اولین بار حامله بودم و وزنم افزایش پیدا کرده بود، شرایط برایم بدتر شده بود. به‌شدت دلم می‌خواست شبیه افراد مشهوری شوم که در مجلات می‌دیدم. کسانی که بچه‌دار می‌شدند و بعد با همان شلوار جینی که قبل از حاملگی می‌پوشیدند بیمارستان را ترک می‌کردند. تا یک سال با بیست پوند وزنی که به‌خاطر بارداری اضافه کرده بودم زندگی کردم و بعد دوباره حامله شدم. نمی‌دانستم آیا بالاخره از شر آن همه وزن اضافی خلاص خواهم شد یا نه.

فکر می‌کنم این همان بخش از کتاب‌های انگیزشی است که در آن نویسنده به خوانندگان می‌گوید خودشناسی و جلسات روان‌درمانی کمکم کرد تا یاد بگیرم که وزنم بیانگر شخصیتیم نیست. اینجا همان جایی‌ست که باید به شما بگویم من با همین ظاهر بارزش و دوست‌داشتنی‌ام. این یک حقیقت محض است اما هدف من از نوشتن این فصل رسیدن به این نکته نیست. این آن مدل کتابی که من می‌خواهم بنویسم نیست. حقیقتی که می‌خواهم درباره‌ی رژیم و ورزش و وزن صادقانه به شما بگویم این است:

هرکسی که امروز هستید محشر است. شما توانایی‌های فوق‌العاده‌ای برای عرضه کردن دارید که مختص خودتان است. باور دارم که خداوند از استعدادهای شما لذت می‌برد و وقتی می‌بیند از توانایی‌هایتان استفاده می‌کنید غرق شادی می‌شود.

همچنین باور دارم که بشر برای بدهیکلی و اضافه وزن شدید خلق نشده است. به نظرم وقتی با تغذیه مناسب، خوردن آب و ورزش کردن از بدنمان مراقبت می کنیم از لحاظ ذهنی، احساسی و جسمی بهتر می توانیم عمل کنیم. دروغی که قبلاً به آن باور داشتم این بود که وزنم بیانگر شخصیت است اما امروز باور دارم که این وزن آدم نیست که بیانگر شخصیتش است بلکه توجه و اهمیتی که به بدنمان می دهیم نشانه شخصیتمان است.

چون در یک رسانه کار می کنم و تصادفاً و بدون آنکه قصدی داشته باشم به صورت آنلاین باعث ناراحتی مردم شده ام، می دانم حرفی که زدم باعث رنجش عده ای از مردم می شود. حتی همین الان هم می توانم تصور کنم چه ایمیل هایی دریافت خواهم کرد. لیست دلایل توجیهی چاق بودن خودتان یا کسی که می شناسید، دوران سختی که پشت سر گذاشته اید... در بعضی موارد، غذا خوردن روش کنار آمدن شما با شرایط سخت است. و شاید درست مخالف این دلایل را بشنوم. شاید شما دچار اختلالات غذایی مثل بی اشتها باشید. شاید شما لاغر اما ناسالم باشید چون بدنتان مواد غذایی مورد نیازش را دریافت نمی کند. شاید چون یک مادر مجرد هستید یا دوران سختی را پشت سر می گذارید هر روز نوشیدنی الکلی می خورید. تمام این دلایل قابل توجیه و درست هستند اما فقط برای مدتی کوتاه.

دوران کودکی دشوار تا آخر عمر طول نمی کشد. ضربه شدید احساسی به معنای این نیست که برای همیشه از لحاظ احساسی ضربه خواهید خورد. مطمئنم که همین طور است چون من خودم یک نمونه زنده و واقعی از کسی هستم که تصمیم گرفت از دل سختی های گذشته اش بیرون بیاید و پیشرفت کند. دلیل باورم به آنچه که گفتم این است که دنیا پر است از آدم هایی که شرایطی سخت تر از من و شما داشته اند اما هر روز بیدار می شوند و برای زندگی کردن تلاش می کنند.

انتخاب با شماست که در این شرایط بمانید یا نه. می‌توانید به بدرفتاری با بدنتان ادامه دهید چون این تنها کاری‌ست که بلدید. می‌توانید در همین حالی که هستید بمانید چون این راهی‌ست که به کمترین مقاومت نیاز دارد. می‌توانید به یک زندگی نصفه‌ونیمه عادت کنید چون اصلاً خبر ندارید که راه دیگری هم برای زندگی کردن وجود دارد یا شاید اصلاً نمی‌دانید چطور خودتان را از زندگی‌ای که دارید رها کنید. اما لطفاً، لطفاً بهانه نیاورید. لطفاً این قدر به خودتان نگویید من سزاوار همین زندگی هستم. لطفاً بی‌کیفیت‌بودن زندگی‌تان را با این جمله که از اول همین‌طور بوده توجیه نکنید. درست همان‌طور که انتخاب کردید برای مدتی طولانی در این وضعیت بمانید، به همان شکل هم می‌توانید خودتان را از آن بیرون بکشید.

باید سلامت باشید.

لازم نیست لاغر باشید. لازم نیست سائز یا فرم مشخصی داشته باشید یا در لباس دوتکه‌تان خوش‌هیكل جلوه کنید. باید بدون آنکه حالت تهوع بهتان دست بدهد بتوانید بدوید. باید پله‌ها را بدون نفس‌نفس‌زدن بالا بروید. باید هر روز با نوشیدن مقدار مشخصی آب نصف وزن بدنتان را کم کنید. باید خوب بخوابید و دست از مداوا کردن هر درد و زخمی بردارید. باید از پر کردن شکمتان با مواد غذایی به‌دردنخور مثل نوشابه‌های رژیمی و فست‌فود و لاته **۱۴۱** که کالری بسیار بالایی دارد دست بردارید. باید سوخت بدنتان را با مواد غذایی غیرفرآوری‌شده تأمین کنید و ذهنتان را مثبت و بانگیزه نگه دارید. باید از روی مبل یا تخت بلند شوید و حرکتی بکنید. از غباری که سال‌ها در آن زندگی کرده‌اید بیرون بیایید و زندگی‌تان را همان‌طور که واقعاً هست ببینید.

آیا خداوند شما را این شکلی که هستید دوست دارد؟ بله! اما او بدنی را با تمام قدرتها و

ضعف‌هایش به شما عطا کرده است. ادامه دادن بدرفتاری با بدنتان، توهینی بزرگ به روحتان است.

بنابراین نه، این کتابی نیست که در آن بخواهم به شما بگویم جواب کشمکش شما با کاهش وزن‌تان این است که خودتان را همان‌طوری که هستید بپذیرید و دوست داشته باشید. این کتابی است که می‌خواهم در آن به شما بگویم که اگر واقعاً می‌خواهید عشق‌ورزیدن به خود را تمرین کنید باید از بدنتان آغاز کنید و کاری کنید تا بفهمید چرا این موضوع در وهلهٔ اول قرار دارد. فکر می‌کنید اگر آن‌همه جلسات روان‌درمانی را پشت‌سر نمی‌گذاشتم آیا اصلاً متوجه می‌شدم که از آن دسته آدم‌هایی هستم که احساساتم را با خوردن برطرف می‌کنم؟ آیا فکر می‌کنید اگر تمام تلاشم را برای رهایی از آن وضعیت نکرده بودم اصلاً داستان آن روزی را که کف آشپزخانه نشستم و بیسکویت شکلاتی خوردم برایتان تعریف می‌کردم؟ آیا فکر می‌کنید بعد از آن‌همه سال خوردن پنیرپیتزا و غذاهای چرب به‌طرز معجزه‌آسایی فهمیدم که چطور باید وزنم را کم کنم؟ نه. باید تلاش می‌کردم.

باید مطالعه می‌کردم و به جلسات درمانی می‌رفتم. باید ورزش‌های مختلف را امتحان می‌کردم تا رشتهٔ موردِ علاقه‌ام را پیدا کنم. (ورزش موردِ علاقه‌ام دو با مسافت بالا بود.) باید با خودم می‌جنگیدم تا از عادت‌های غذایی سالم‌م منحرف نشوم؛ سال‌ها طول کشید تا به این روش عادت کردم. باید روش‌های جدید مقابله با استرس را به‌خودم آموزش می‌دادم. باید می‌فهمیدم که کاهش وزن چطور به‌دست می‌آید و کشف می‌کردم که درواقع این ساده‌ترین کار موجود در دنیاست. اگر میزان کالری‌ای که در طول روز مصرف می‌کنید کمتر از میزان کالری‌ای است که در همان روز می‌سوزانید، وزن‌تان کاهش پیدا خواهد کرد. تمام.



پیدا کردن غذاهای سالمی که به ذائقه‌تان خوش می‌آید یا ورزش‌هایی که دوست دارید... ممکن است دشوار باشد اما اجازه ندهید رسانه‌ها گولتان بزنند که این موضوعی پیچیده است. یادگرفتن سلامت‌بودن بدون آنکه قبلاً انجامش داده باشید ممکن است سخت باشد خصوصاً اگر کلی عادت‌های ناسالم داشته باشید که باید ترک شوند اما درواقع راهکار بسیار ساده‌ای دارد. نسخهٔ سالم و سلامت شما ارزش تک‌تک لحظات و دقایقی که تلاش کرده‌اید را دارد.

### مواردی که به من کمک کردند:

۱. **مانترا ۱۴۲**. در اولین و تنها کتاب تخیلی‌ای که نوشتم کاراکتر اصلی هر جا که می‌رفت این مانترا را با خودش تکرار می‌کرد: «من قوی هستم. من شجاع هستم.» او نگران بود و اعتماد به نفس نداشت به‌همین خاطر این جمله را بارها و بارها در طول روز با خودش تکرار می‌کرد. آن کتاب دربارهٔ روزهای اولی‌ست که به لس‌آنجلس آمده بودم و آن مانترا دقیقاً همانی‌ست که هر روز با خودم تکرار می‌کردم. یک عمر باور به اینکه بدنت، صورتت یا هر چیز دیگری ارزشت را تعیین می‌کند به معنای تکرار یک عمر حرف‌های منفی در سرت است. باید آن را با جملاتی مثبت جایگزین کنید. باید آن را با واقعیتی متضاد جایگزین کنید، چیزی که بیش از همه به آن باور دارید. بنابراین یک مانترا انتخاب کنید و روزی هزار بار آن را با خودتان تکرار کنید تا بالاخره به واقعیت تبدیل شود.

۲. **شبکه‌های اجتماعی‌ام را بازبینی کردم**. اگر در تلاش برای رسیدن به استاندارد خاصی هستید، اگر فکر می‌کنید هر طرف که نگاه می‌کنید یک دختر خوش‌هیكل زیبا با موهای براق و فوق‌العاده می‌بینید، و اگر هر بار که این چیزها را می‌بینید افسرده می‌شوید یا به شما

استرس وارد می‌شود پس دست از توجه کردن به این موضوعات بردارید! مدل‌هایی را که روی اینستاگرام فالوو کردید آنفالوو کنید؛ از دیدن صفحات مربوط به آنها روی فیسبوک دست بکشید. اطرافتان را با الگوهای مثبتی که تمرکزشان را روی قوی و سالم بودن گذاشته‌اند پر کنید. من نمی‌گویم خانم‌هایی که آموزش آرایشگری می‌دهند یا مدل‌های فیتنس روی اینستاگرام بد هستند (خودم شخصاً عاشق این دخترهای جذاب هستم.) اما گاهی اوقات فالوو کردن آنها با عقل جور در نمی‌آید. در این مورد هشیار باشید.

**۳. آمادگی.** باید قبل از انجام هر کاری خودتان را آماده کنید. می‌خواهید مطمئن شوید که فردا ورزش را شروع خواهید کرد؟ پس باید ساک ورزشی‌تان را امروز آماده کنید و برنامه ورزشی‌تان را در تقویم بنویسید. می‌خواهید مطمئن شوید که به جای بیسکوییت‌های ماهی شکل فرزندتان میان‌وعده‌های سالم خواهید خورد؟ پس بهتر است اول هفته وقت بگذارید و تمام میان‌وعده‌های ممکن را یادداشت و تهیه کنید. اگر تا آخرین لحظه صبر کنید به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسید. می‌خواهید یک زندگی سالم‌تر داشته باشید؟ نقشه مسیر رسیدن به آنجا را بکشید.

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

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

پیکسی استیکس هم شیرین تر بود و یک حالت سبز نئونی ای داشت که معمولاً تنها در رادیواکتیو دیده می شود. شاید معجزه بود که مادرم از این قضیه بویی نبرد، وگرنه شاید من را می کشت.

در سال های پایانی نوجوانی ام دیگر سراغش نرفتم و در اوایل بیست سالگی ام هم به ندرت. دانشجوی فقیر و سردرگمی بودم اما نوشیدن جزء تفریحات من نبود. روز عروسی ام هم مرتکب این خطا شدم و همچنین تا حدودی در مدت ماه عسل مان. هنوز اوایل ازدواج مان بود که به یک مهمانی ای رفته بودیم که در آن زوجی دیگر از میزان نوشیدنی ای که در روز عروسی شان خورده بودند صحبت می کردند. من و دیو وقتی به سمت خانه برمی گشتیم درباره شان حرف زدیم.

«شنیدی خانومه می گفت چقدر هم خورده؟ مزخرفه!»

نشسته بودم و رفتاری که درک نمی کردم را قضاوت می کردم.

و بعد بچه دار شدم.

بعد بچه دار شدم و در دام کوکتل افتادم. خنده دار و ناراحت کننده است که قبل از بچه دار شدن اصلاً درک نمی کردم که چرا مردم به آن روی می آورند؟ اما بعد خودم را در شرایطی خسته کننده و غیرقابل تحمل یافتم. به این نتیجه رسیدم که می توانم به واسطه آن خستگی ام را برطرف کنم.

وقتی پسرهای بزرگ تر شروع به راه رفتن کردند، نوشیدن برایم به امری عادی و روزمره تبدیل شده بود. از سر کار به خانه برمی گشتم، لباس هایم را عوض می کردم (چون به تن داشتن لباس روی اعصاب است.) و درحالی که شام را آماده می کردم برای خودم نوشیدنی می ریختم.

وقتی نوجوان بودم فیلم گربه روی شیروانی داغ ۱۴۳ را تماشا کردم و عاشق الیزابت تیلور و پل

نیومن شدم که در آن مزرعه جنوبی سعی در اصلاح ارتباطشان داشتند. در این فیلم که اقتباسی از یک نمایشنامه بود، بریک ۱۴۴ الکلی می‌شود و در یکی از صحنه‌های فیلم با بیگ ددی ۱۴۵ (که نقشش را برل آیوز ۱۴۶ بازی می‌کرد) بر سر این نیازش بحث و دعوا می‌کند. او مدام می‌گوید که این کار سبب می‌شود حال بهتری پیدا کند.

وقتی نوجوان بودم فکر می‌کردم پل نیومن اغراق می‌کند اما بعد خودم هر روز عصر که به خانه برمی‌گشتم دچارش بودم. بدون آنکه متوجه باشم، راهم را به سمت رسیدن به آن حال خوشی که پل نیومن گفته بود ادامه می‌دادم. بین اولین و پنجمین جرعه احساس آرامش پیدا می‌کردم. با دهمین جرعه در آرامش محض فرومی‌رفتم و می‌توانستم برای فرزندانم بهتر و راحت‌تر مادری کنم.

اما مقدار آن کم‌کم بیشتر می‌شد تا اینکه در تعطیلات آخر هفته نیز افزایش بیشتری پیدا می‌کرد. هر روز صبح که بیدار می‌شدم کمی حالت تهوع داشتم یا مجبور بودم ایبوپروفن ۱۴۷ مصرف کنم تا سردردم آرام بگیرد. هر روز صبح یا حالت تهوع داشتم یا کمبود خواب. قبول نمی‌کردم که این وضعیت همان حالت خماری باشد.

در دوره‌های عمومی یا جلسات کاری اولین کاری که می‌کردم برداشتن یک لیوان کوکتل بود. بودن در جمع باعث می‌شد فکر کنم کار درستی انجام می‌دهم چون فکر می‌کردم اگر آرامش بیشتری داشته باشم بهتر می‌توانم جلسات و دوره‌های را پیش ببرم و گفت‌وگوی مؤثرتری داشته باشم.

نوشیدن به من شجاعت می‌بخشید.



به من شجاعت مادری کردن می‌بخشید. شجاعت گفت‌وگو با غریبه‌ها و شجاعت احساس جذاب بودن. از طرفی نگرانی، استرس، ترس و خستگی و عصبانیت‌م را از بین می‌برد.

سعی دارم به یاد بیاورم که وقتی فهمیدم چقدر این کار برای سلامتی‌ام ضرر دارد چه حسی پیدا کردم اما چیز خاصی یادم نمی‌آید. فقط همان روزی را به خاطر دارم که با خودم می‌گفتم «اما من به آن نیاز دارم.»

به‌عنوان یک نویسنده، توجه زیادی به کلمات می‌کنم. در اینجا و در آن لحظه بخصوص توجه‌ام به کلمه «نیاز» جلب شد.

نیاز یعنی وجود چیزی ضروری و واجب است. پس یعنی وقتی با خودم فکر می‌کردم که مصرف شبانه آن حس خوبی دارد و به آن نیاز دارم یعنی باور داشتم برای زنده ماندنم ضروری است؟ حتی فکرش هم وحشتناک بود.

وحشتناک بود چون دلم نمی‌خواست تبدیل به یک آدم الکلی شوم. در یک حرکت ناگهانی کنار گذاشتمش. مصرف هر نوعی از آن را ترک کردم، آن قدر که درنهایت به این نتیجه رسیدم که نیازی به آن ندارم. بعد از یک ماه پاکی و فهمیدن اینکه دنیا بدون چنین نوشیدنی‌هایی هم دور خودش می‌چرخد، احساس کنترل بیشتری روی خودم و زندگی‌ام پیدا کردم. گهگاه کمی می‌خوردم اما وقتی استرس داشتم اصلاً برای خوردنش وسوسه نمی‌شدم.

و بعد سرپرستی دخترها را به‌عهده گرفتیم.

تابستان آن سال در سیستم پرورشگاهی لس‌آنجلس ثبت‌نام کرده بودیم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم که چقدر از بودن با بچه‌ها لذت می‌بردیم و خوشحال بودیم که توانسته‌ایم کمکی

به من شجاعت مادری کردن می‌بخشید. شجاعت گفت‌وگو با غریبه‌ها و شجاعت احساس جذاب بودن. از طرفی نگرانی، استرس، ترس و خستگی و عصبانیت‌م را از بین می‌برد.

سعی دارم به یاد بیاورم که وقتی فهمیدم چقدر این کار برای سلامتی‌ام ضرر دارد چه حسی پیدا کردم اما چیز خاصی یادم نمی‌آید. فقط همان روزی را به خاطر دارم که با خودم می‌گفتم «اما من به آن نیاز دارم.»

به‌عنوان یک نویسنده، توجه زیادی به کلمات می‌کنم. در اینجا و در آن لحظه بخصوص توجه‌ام به کلمه «نیاز» جلب شد.

نیاز یعنی وجود چیزی ضروری و واجب است. پس یعنی وقتی با خودم فکر می‌کردم که مصرف شبانه آن حس خوبی دارد و به آن نیاز دارم یعنی باور داشتم برای زنده ماندنم ضروری است؟ حتی فکرش هم وحشتناک بود.

وحشتناک بود چون دلم نمی‌خواست تبدیل به یک آدم الکلی شوم. در یک حرکت ناگهانی کنار گذاشتمش. مصرف هر نوعی از آن را ترک کردم، آن قدر که درنهایت به این نتیجه رسیدم که نیازی به آن ندارم. بعد از یک ماه پاکی و فهمیدن اینکه دنیا بدون چنین نوشیدنی‌هایی هم دور خودش می‌چرخد، احساس کنترل بیشتری روی خودم و زندگی‌ام پیدا کردم. گهگاه کمی می‌خوردم اما وقتی استرس داشتم اصلاً برای خوردنش وسوسه نمی‌شدم.

و بعد سرپرستی دخترها را به‌عهده گرفتیم.

تابستان آن سال در سیستم پرورشگاهی لس‌آنجلس ثبت‌نام کرده بودیم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم که چقدر از بودن با بچه‌ها لذت می‌بردیم و خوشحال بودیم که توانسته‌ایم کمکی



بکنیم. اما قبل از قبول شرایط باید یک قدم به عقب برمی داشتیم. گرچه آن موقع این را نمی دانستیم. از آنچه قرار بود اتفاق بیافتد و سختی هایی که به همراه داشت بی خبر بودیم، بنابراین موافقت کردیم و در عرض چند هفته از یک خانواده سه فرزندی به یک خانواده پنج فرزندی تبدیل شدیم.

آن روزها به بهترین شکل ممکن شلوغ و پرسروصدا بود. مأموریت من و دیو اداره کردن پنج فرزند از ساعت شش صبح تا هشت شب بود. دور حیاط می دویدیم، روی تشک بادی می پریدیم و تا ساعت های طولانی توی استخر شنا می کردیم. با مشکلات سلامتی نوزاد کوچک و دردسرهای خواهر بزرگ ترش درگیر بودیم. هر روز بارها کف زمین را به خاطر خوردنی هایی که روی زمین می ریختند تمیز می کردیم و به زانوهایشان که در اثر زمین خوردن زخمی شده بود رسیدگی می کردیم و حداقل روزی سی بار به همه یادآوری می کردیم که مهربان و مؤدب باشند. و شب ها وقتی توی تخت خوابشان می خوابیدند به بهانه رفع خستگی می نوشیدیم.

ولی این عادت حتی یک درصد از خستگی مان را هم برطرف نمی کرد. ملاقات های هفتگی با والدین اصلی و ملاقات های پزشکی شروع شد. اسممان در سازمان حمایت از خانواده و کودکان ثبت شده بود و با سیستم پر از ایرادی که داخلش بودیم دست و پنجه نرم می کردیم.

وقتی والدین بچه هایی که نگه می دارید را می بینید که پدر و مادری بلد نیستند چطور تحمل می کنید؟ چطور می توانید نصف روز شنبه را در زمین بازی مک دونالد منتظر معتادانی بمانید که ممکن است اصلاً سر قرار حاضر نشوند و بعد بچه معصوم و بی گناه را به دستشان بسپارید و با چشمان خودتان ببینید که تمام زحماتی که برای آن بچه کشیده اید نیست و نابود می شود؟ چطور می توانید با دانستن اینکه این بچه ها در نهایت پیش خانواده اصلی شان برمی گردند و هیچ کاری هم

از دست شما برنمی‌آید زندگی کنید؟ اگر در شرایط مشابه من باشید حتماً یک راهی برای مقابله با این شرایط پیدا می‌کنید اما شب‌ها، وقتی هیچ‌کس شما را نمی‌بیند زنکس ۱۴۸ هم مصرف خواهید کرد.

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

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

در چند سال اخیر پیام‌هایی دریافت کرده‌ام که در آن مردم به‌خاطر صادق بودنم از من تشکر می‌کنند. شنیده‌ام که وقتی داستان و تجربیاتم را با آنها در میان می‌گذارم دیگر احساس تنهایی نمی‌کنند. آن زن‌هایی که برایم پیام می‌فرستند هم درمقابل به من توصیه‌هایی می‌کنند و حقیقتی را دربارهٔ مبارزه با این دروغ با من درمیان می‌گذارند: من تنها کسی نیستم که با چنین شرایطی در حال مبارزه هستم و این به آن معناست که من هیچ مشکلی ندارم، پس لزومی ندارد حالم را با مصرف قرص و نوشیدنی بهتر کنم.

اشتباه نکنید: شیوه‌ای که من در مصرف الكل پیش گرفته بودم یک نوع درمان بود. زندگی سخت و غیرقابل تحمل شده بود، بنابراین چیزی مصرف می‌کردم که حالم را بهتر کند. اما این راه‌حلی کوتاه‌مدت برای مشکلی بود که قصد از بین رفتن نداشت. وقتی اثرات آن از بین می‌رفت مشکلاتم هنوز سر جایشان بودند و هنوز در سخت‌ترین شرایط زندگی‌ام قرار داشتم، هنوز باید کیف‌های آن دخترها را می‌بستم و سوار ماشین مددکار اجتماعی می‌شدم و آنها را به دیدن والدین اصلی‌شان می‌بردم.

روی آوردن به نوشیدنی‌های الکلی می‌تواند یک راه فرار باشد اما نمی‌توانید از واقعیات زندگی‌تان برای همیشه فرار کنید. وقتی صبح شود همه‌چیز هنوز سر جایش است و تنها اتفاقی که افتاده این است که توانایی مبارزه شما با مشکلات تقلیل یافته و روشی که برای درمان انتخاب کرده‌اید شما را ضعیف‌تر و بیمارتر کرده است.

درواقع فقط یک راه درست برای مدیریت استرس در این دنیا وجود دارد و آن ساختن یک سیستم ایمنی سالم است. (توصیف بهتری ندارم.) گوش کنید چه می‌گویم: قول می‌دهم حرف‌هایم ظرف

در چند سال اخیر پیام‌هایی دریافت کرده‌ام که در آن مردم به‌خاطر صادق بودنم از من تشکر می‌کنند. شنیده‌ام که وقتی داستان و تجربیاتم را با آنها در میان می‌گذارم دیگر احساس تنهایی نمی‌کنند. آن زن‌هایی که برایم پیام می‌فرستند هم درمقابل به من توصیه‌هایی می‌کنند و حقیقتی را دربارهٔ مبارزه با این دروغ با من درمیان می‌گذارند: من تنها کسی نیستم که با چنین شرایطی در حال مبارزه هستم و این به آن معناست که من هیچ مشکلی ندارم، پس لزومی ندارد حالم را با مصرف قرص و نوشیدنی بهتر کنم.

اشتباه نکنید: شیوه‌ای که من در مصرف الکل پیش گرفته بودم یک نوع درمان بود. زندگی سخت و غیرقابل تحمل شده بود، بنابراین چیزی مصرف می‌کردم که حالم را بهتر کند. اما این راه‌حلی کوتاه‌مدت برای مشکلی بود که قصد از بین رفتن نداشت. وقتی اثرات آن از بین می‌رفت مشکلاتم هنوز سر جایشان بودند و هنوز در سخت‌ترین شرایط زندگی‌ام قرار داشتم، هنوز باید کیف‌های آن دخترها را می‌بستم و سوار ماشین مددکار اجتماعی می‌شدم و آنها را به دیدن والدین اصلی‌شان می‌بردم.

روی آوردن به نوشیدنی‌های الکلی می‌تواند یک راه فرار باشد اما نمی‌توانید از واقعیات زندگی‌تان برای همیشه فرار کنید. وقتی صبح شود همه‌چیز هنوز سر جایش است و تنها اتفاقی که افتاده این است که توانایی مبارزه شما با مشکلات تقلیل یافته و روشی که برای درمان انتخاب کرده‌اید شما را ضعیف‌تر و بیمارتر کرده است.

درواقع فقط یک راه درست برای مدیریت استرس در این دنیا وجود دارد و آن ساختن یک سیستم ایمنی سالم است. (توصیف بهتری ندارم.) گوش کنید چه می‌گویم: قول می‌دهم حرف‌هایم ظرف

یک دقیقه با عقل جور درخواهد آمد.

لحظه به دنیا آمدنتان بدون هیچ حمایتی با گریه زاری وارد دنیا می شوید. سیستم ایمنی بدنتان هنوز شکل نگرفته و به همین دلیل است که مادران نگرانی مثل من حتی در دل تابستان هم نوزادشان را مثل اسکیموها لای پتو می پیچند. درحین بزرگ شدن بالاخره برای اولین بار مریض می شوید که دلیلش احتمالاً برادر بزرگ تری ست که ویروس یک نوع آنفولانزا را از پیش دبستانی با خودش وارد خانه کرده است. مریض شدن با چیزی که قبلاً تجربه اش نکرده اید ترسناک است اما از طرفی برای شکل گیری سیستم ایمنی بدنتان ضروری است. یک بار که از بیماری ای نجات پیدا کنید بدنتان دیگر تا ابد قادر به مقابله با آن خواهد بود چون قبلاً راه مقابله با آن را پیدا کرده و یاد گرفته است.

گاهی اوقات دچار عفونت هایی می شویم که سیستم ایمنی بدنمان قدرت مقابله با آن را ندارد بنابراین اطرافیان مصرف آنتی بیوتیک را توصیه می کنند. قبلاً وقتی کم سن و سال بودم برای همه چیز آنتی بیوتیک تجویز می کردند! ورم لوزه؟ آنتی بیوتیک. ضعیف شدن انگشتان پا؟ آنتی بیوتیک. سپس، یک زمانی بین سال هایی که کم سن و سال بودم و سالی که بچه دار شدم، دکترها کشف کردند که مصرف زیاد آنتی بیوتیک باعث می شود بدن چگونگی مقابله با بیماری ها را یاد نگیرد. سیستم ایمنی بدنتان باید مراحل آزمایشی را بگذراند، باید بیمار شود تا یاد بگیرد چگونه با آن مقابله کند و خودش را از آن نجات دهد.

متوجه منظورم که می شوید، نه؟

دوران سختی که پشت سر می گذاریم راه یادگیری توانایی کنترل و مدیریت سایر موقعیت هاست.

قوی‌ترین آدم‌هایی که می‌شناسید احتمالاً مسیرهای بسیار سختی را پشت سر گذاشته‌اند تا توانسته‌اند مهارت و توانایی لازم را به دست بیاورند. وقتی در موقعیتی دشوار قرار می‌گیرند، بدن کارکشته‌شان سراغ تجربیاتی می‌رود که در مقابله با چنین شرایطی کسب کرده است. این افراد سراغ خوددرمانی با قرص و الکل نمی‌روند چون آن قدر قوی هستند که خودشان از پس حل مشکلات برمی‌آیند و می‌دانند که مصرف اینها فقط سبب ضعیف‌تر شدن خواهد شد.

باید به خودم راه‌های بهتری برای مقابله با استرس و موقعیت‌های دردناک یاد می‌دادم. باید عادت‌های بهتری را یاد می‌گرفتم. مصرف الکل همیشه آسان‌ترین و بدترین راه ممکن است؛ کمترین تلاش را لازم دارد اما بیشترین مجازات را در پی دارد. دویدن، شام خوردن با دوستان، دعا خواندن، شرکت در جلسات روان‌درمانی یا گریه کردن بهترین روش‌های ممکن جهت به دست آوردن قدرت کافی برای ادامه دادن است. انجام این روش‌ها کمک می‌کنند تا به اندازه کافی قوی شوم و بتوانم موقعیت‌های دشوار را کنترل کنم، و این یعنی من به دنبال آسان‌ترین راه نیستم.

تا مدت‌ها فکر می‌کردم من به نوشیدنی نیاز دارم. شاید متوجه نشوید که این چه حسی دارد. شاید شما به جای آن قرص مصرف می‌کنید یا غذا زیاد می‌خورید یا شاید همین الان که دارید این مطالب را می‌خوانید به خودتان می‌گویید که من هرگز هیچ کدام از این کارهای وحشتناک را انجام نداده و نمی‌دهم. بنابراین می‌خواهم نگاهی دقیق‌تر به زندگی‌تان بیاندازید. خانم‌های بسیاری را می‌شناسم که بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کنند یا رمان‌های عاشقانه می‌خوانند چون انجام این کارها آنها را از دنیای واقعی دور می‌کند. با انجام این کارها از شرایط سختی که در آن قرار دارند فرار می‌کنند و حواسشان را پرت می‌کنند. غذا، آب، سرپناه، روابط صحیح... اینها چیزهایی‌ست که به آن نیاز دارید. هر گزینه دیگری که به این طبقه‌بندی اضافه کنید تبدیل به عصایی خطرناک



می‌شود؛ اگر به اندازه کافی قوی باشید که بتوانید روی پاهای خودتان راه بروید دیگر نیازی به عصا ندارید.

اگر احساس قوی بودن نمی‌کنید، اگر با خواندن این مطالب احساس ضعیف بودن می‌کنید... می‌خواهم از خودتان بپرسید آیا خودتان را وادار به کسب توانایی و قدرت کرده‌اید یا اینکه به دنبال یک راه حل زودبازده می‌گردید. قوی بودن هرگز راحت به دست نمی‌آید. مثل عضله سازی در باشگاه است. ابتدا باید بخش‌های ضعیف‌تر بدنتان را تحت فشار قرار دهید تا بتوانید دوباره آنها را بسازید. انجام این کار اغلب با درد همراه است و حتی بیشتر از حد انتظار زمان می‌برد. درست مثل سیستم ایمنی بدنتان، در یک موقعیت ثابت می‌شوید و بعد با شرایطی سخت مواجه می‌شوید که قبلاً تجربه‌اش نکرده‌اید. باید یاد بگیرید چطور در موقعیت جدید رشد کنید. مقابله کردن و جنگیدن با شرایط سخت شما را سرسخت‌تر می‌کند و از این طریق تبدیل به همان کسی می‌شوید که برایش مقدر شده‌اید.

### مواردی که به من کمک کردند:

۱. یادگیری درباره عادت‌ها. سال گذشته کتابی فوق‌العاده به نام قدرت عادت ۱۴۹ نوشته چارلز دوهیگ ۱۵۰ خواندم. فهمیدم که بسیاری از عادات منفی ما مثل سیگار کشیدن و غیره عادت‌هایی هستند که در موقعیتی خاص ایجاد شده‌اند. مثلاً وقتی من دچار استرس می‌شوم اگر این مسئله منجر به بروز عادت ناپسند شود می‌توانم آن را با راه‌حلی بهتر جایگزین کنم که در مورد من می‌تواند دورهمی با دوستانم یا دویدن طولانی مدت باشد.

۲. پذیرفتن واقعیت. خودآگاهی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های موجود در دنیاست. من تا

مدتها به اثرات منفی الکل دقت نکرده بودم تا اینکه یک روز بالاخره خودم را وادار به پذیرش واقعیت و کسی که هستم و اتفاقاتی که در جریان است کردم. انکار ضعف کار آسانی است خصوصاً اگر در ارتباط با مراقبت از خود و کنار آمدن با شرایطی دشوار باشد؛ درحالی که قدم اول برای حل یک مشکل، اقرار به داشتن آن مشکل است.

۳. از بین بردن وسوسه. اگر با میزان مصرف نوشیدنی‌های الکلی در کشمکش هستید، دسترسی‌تان را به انواع آنها از بین ببرید. اگر وقتی دچار استرس می‌شوید در مصرف شیرینی زیاده‌روی می‌کنید شیرینی در خانه‌تان نگه ندارید. مشخصاً مبارزه واقعی اثرات عمیق‌تری نسبت به برخورد سطحی دارد. وقتی آنچه به آن معتاد شده‌اید در دسترس و درست روبه‌رویتان قرار داشته باشد راحت‌تر وسوسه می‌شوید.

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

من در جنوب کالیفرنیا بزرگ شدم اما ممکن است هم‌زمان در غرب تگزاس هم متولد و بزرگ شده باشم با تمام آن کامیون‌ها و لهجه‌شان و آهنگ‌های کانتری‌ای که همه‌جا دیده و شنیده می‌شوند. در شهری به‌نام بیکرزفیلد ۱۵۱ که حتی اگر آنجا زندگی نکرده باشید باز هم احتمالاً نامش به‌گوشتان خورده است. درواقع بعد از به‌دنیا آمدنم، من را از بیمارستان به‌خانه آوردند و تا

سنین بلوغ در شهری خارج از حومه شهر به نام ویدیچ بزرگ شدم.

ویدیچ و مناطق اطرافش توسط مهاجرانی که کارگران مزرعه بودند و در طول داست بول ۱۵۲ از اوکلاهاما ۱۵۳ به کالیفرنیا سفر کرده بودند بنیان گذاشته شد. کتاب خوشه‌های خشم را خوانده‌اید یا فیلمش را در کلاس تاریخ پایه دهم تماشا کرده‌اید؟

آنها مردمان همین منطقه و اجداد من هستند.

اجداد من اهل اوکلاهاما، آرکانساس ۱۵۴ و کنزاس ۱۵۵ هستند. نسل قبل از آنها ایرلندی و اسکاتلندی بودند و این یعنی خاندان ما ریشه در تاریخچه دارد. انسان‌هایی با افتخار که بر ایمان و مذهب و سنت‌های فرهنگی‌شان تکیه داشتند. با در نظر گرفتن این حقیقت که پدرم یک رهبر پانتیکاستال ۱۵۶ بود و پدر بزرگم نیز یک رهبر پانتیکاستال بود، مشخص است که با یک‌سری عقاید سفت و سخت در مورد در راه درست بودن به دنیا آمدم و بزرگ شدم.

بزرگان جامعه ما کسی را به نشانه اشتباهی بودن با انگشت به هم نشان نمی‌دهند چون جامعه ما شامل افرادی است که همه مثل خود ما رفتار می‌کنند و به نظر می‌رسند. یعنی همه مثل هم هستیم. ما سفیدپوست بودیم، درآمد پایین داشتیم، محافظه کار و به شدت مذهبی بودیم و تاحدی بر روی مناطقی که در ده مایلی مان قرار داشت تسلط داشتیم.

نمی‌دانستم طور دیگری بودن و زندگی کردن اشتباه است چون اصلاً نمی‌دانستم طور دیگری هم وجود دارد.

وقتی در مقطع راهنمایی درس می‌خواندم برای اجرای آهنگ همراه با گروه موزیک کلیسا به دیزنی لند ۱۵۷ رفتم. اولین باری بود که بدون یکی از اعضای خانواده شهرم را ترک می‌کردم و این



فرصت به شدت برایم لذت بخش بود. مردم می گویند آمریکا مثل ظرف سوپی ست که همه نوع مواد داخلش با هم مخلوط شده است ۱۵۸ اما دیزنی لند ظرف سالاد است. هیچ کس در آنجا با دیگری مخلوط نشده؛ هر کس به تنهایی در اوج شکوه خودش قرار دارد. همه نوع آدم آنجا دیدم.

خانواده هایی را دیدم که از قومیت های مختلف تشکیل شده بودند. گروه های دوستی بزرگی را دیدم که همه در صف چای ایستاده بودند و هیچ کدام از یک نژاد واحد نبودند. دو مرد را دیدم که دست های یکدیگر را گرفته بودند و با دیدنشان چشم هایم از حدقه درآمدند. باینکه همه این افراد شبیه من بودند اما هر کدام با دیگری تفاوت داشتند آن قدر که تصورش از ذهن من خارج بود. موی بنفش، سوراخ کردن گوش و بینی، خال کوبی... همه مدل آدم وجود داشت! این اولین برخورد من با آدم هایی بود که با من فرق داشتند و نمی دانستم چطور نگاهشان کنم جز اینکه به آنها خیره بمانم. فکر می کنم زنان جوان زیادی باشند که زندگی شان بسته تر از زندگی من باشد اما حتی الان که دارم درباره تنوع زندگی آن زمان می نویسم برایم شوکه کننده ست.

اخیراً خیلی به این موضوع فکر کرده ام؛ آنچه در زمان بزرگ شدن باور داشتم و آنچه الان باور دارم. ما در دوره ای زندگی می کردیم که مردم محدودیت هایی را تعیین می کردند. از اعتراف به آن متنفرم اما یک زمانی من خودم از افرادی بودم که محدودیت ها را تعیین می کردم. جداسازی دانش آموزان در حیاط مدرسه بر اساس نژاد و مذهب و قیمت شلوار جین به نظرم با عقل جور درمی آمد چون در همین حد می فهمیدم. اما نادانی یک کودک تا ابد ادامه نخواهد داشت و نمی توان او را برای همیشه بی خبر نگه داشت. وقتی بزرگ می شوی می فهمی که در این دنیا افرادی هستند که با تو فرق دارند و برخوردی که پس از دانستن این موضوع می کنی بخش اعظمی از داستان زندگی ات را شکل می دهد.

من شرکتی را با هدف ایجاد یک جامعه با سایر زن‌ها تأسیس کردم و این جمع الان از زنان مختلف در سرتاسر دنیا تشکیل شده است. آنچه در طول این سال‌ها یاد گرفته‌ام این است که باوجود دیدگاه‌های متفاوتی که داریم، ما بیشتر شبیه به هم هستیم تا متفاوت از هم. مادرهایی که از دویی صفحات مرا دنبال می‌کنند همان دل‌مشغولی‌هایی را برای خود و خانواده‌شان دارند که مادران در دوبلین یا مانیل یا مکزیک. باور دارم که خداوند این موقعیت را در اختیار من قرار داده تا راهنمای خوبی برای این جمع متنوع و زیبا باشم.

من مسیحی‌ام اما چه مسیحی باشید چه مسلمان و یهودی و بودائی، چه عاشق جنس مخالفان باشید و چه نه و چه عاشق ریک اسپرینگفیلد<sup>۱۵۹</sup> باشید شما را دوست دارم و همان‌طور که هستید قبولتان دارم و دلم می‌خواهد برایتان وقت بگذارم و با شما دوست باشم. نه فقط این بلکه فکر می‌کنم بودن در جمعی که از افراد مختلف و کسانی که با من فرق دارند تشکیل شده من را قوی‌تر و تبدیل به نسخه‌ای بهتر از خودم می‌کند. تلاش برای بودن در جمعی که ظاهرشان و باورهایشان شبیه شما نیست، باوجود اینکه گاهی اوقات راحت نیست اما کمک می‌کند تبدیل به آدمی بهتر شوید.

صبح‌های یکشنبه کلاس هیپ‌هاپ دارم. همان‌طور که می‌دانید منظورم زومبا یا رقص کاردیو در باشگاه نیست، منظورم کلاس رقص با هشت حرکت سریع است.

حرکاتم افتضاح است.

وقتی باید تغییر مسیر دهیم به راهم ادامه می‌دهم، وقتی قرار است دوباره برگردیم ضربه می‌زنم.

تصور کنید عمه میلدرد<sup>۱۶۰</sup> بخواهد بعد از خوردن کلی نوشیدنی در سومین مراسم ازدواج

دخترعمویتان کریستال ۱۶۱ سالن رقص را قبضه کند. من در همان حد افتضاحم. چون شرکت در کلاس‌های هیپ‌هاپ بدون داشتن تجربه دشوار است و چون سایر شرکت‌کننده‌ها رقص‌های جوان و جذاب و حرفه‌ای هستند که خیلی خوب حرکات را اجرا می‌کنند، بارها از خودم پرسیده‌ام که من در این کلاس چه کار می‌کنم!

الان به شما می‌گویم چرا در این کلاس شرکت می‌کنم: جدا از عشق و علاقه‌ای که به موزیک دهه نود دارم، دوست دارم رقصنده بهتری شوم. درواقع ترجیح می‌دهم کارهای سخت را امتحان کنم، از آن سر در بیاورم و سؤال بپرسم و راهنمایی بگیرم تا اینکه یک گوشه آرام، جایی که زندگی اصلاً سخت نیست و در آن رشد نخواهم کرد بنشینم. مایا آنجلو ۱۶۲ می‌گوید «هرچه بیشتر بدانی، بهتر عمل می‌کنی.» و من هم می‌خواهم بیشتر بدانم تا بتوانم بهتر عمل کنم.

درست مثل شرکت در کلاس هیپ‌هاپ، دست به تشکیل جامعه‌ای زدم که آرزویش را داشتم. ترجیح می‌دهم با قرارگرفتن در کنار حرفه‌ای‌ها از خودم یک احمق بسازم چون می‌خواهم در کنار آنها بایستم و خودم را از تازه‌کاربودن بیرون بکشم. ترجیح می‌دهم به یک سال قبل یا ده سال قبل و به عدم اطمینان برای نوشتن این کتاب برگردم تا به وقتی که فقط کتاب‌هایی با موضوعات ساده می‌نوشتم چون فکر می‌کردم بی‌دردسر هستند. عدم اطمینانم نشانه تلاشم برای رشد و پیشرفت است.

باید در نظر داشته باشیم که ممکن است در مناطق امنی که خودمان یا خانواده و زادگاهمان برایمان تعیین کرده‌اند قرار داشته باشیم. اما چطور می‌توان دنبال جامعه درست گشت وقتی اصلاً عضوی از آن نبوده‌ایم؟ آیا تنها به‌خاطر یکی از باورهایی که با من متفاوت رفتار خواهید کرد؟ آیا فکر



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

یکی از بهترین دوستان من گی است؛ آفریقایی آمریکایی و مکزیکی آمریکایی. سه تجربه و داستان شگفت‌انگیز این زن را شکل داده و قدرت، تاریخ، زیبایی، اعتماد به نفس، درد، خشم، حقیقت و شجاعت بسیاری در داستان و تجربیات او وجود دارد. اگر هرگز داستانش را نمی‌شنیدم چه اتفاقی می‌افتاد؟ من، دختری که چند سال پیش به زوجی این‌چنینی در دیزنی‌لند خیره مانده بود. من، دختری که گهگاه از جمله فلانی گی است به شکل توهین‌آمیز استفاده می‌کرد. من، دختری که در جایی زندگی می‌کرد که هرگز دخترهای غیرسفیدپوست را ندیده بود. اگر آنجا می‌ماندم چه می‌شد؟ چه می‌شد اگر کلیسایی چندفرهنگی داشتیم و فرزندانمان می‌توانستند با یک جهان‌بینی واقعی بزرگ شوند؟

چه می‌شد اگر دوستم را برای اولین بار به هیپی‌آوور ۱۶۳ دعوت نمی‌کردم؟ چه می‌شد اگر وقتی حرف‌هایی می‌زدم و از او سؤال‌هایی را می‌پرسیدم که الان وقتی به آنها فکر می‌کنم می‌بینم آزاردهنده بوده‌اند، او با روی باز و مهربانی بی‌حدش جوابم را نمی‌داد؟ چه می‌شد اگر رابطه‌مان با هم آن قدر صمیمی نبود که او بتواند گوشی را بردارد، با من تماس بگیرد و با آرامش توضیح دهد که چرا به نظرش آن کلمه خاصی که به کار بردم توهین‌آمیز بوده؟

جدا از آنچه آموختم، چه بلایی سر آنچه به دست آورده‌ام می‌آید؟ تمام آن ساعت‌هایی که آن قدر با هم می‌خندیدیم که گونه‌هایمان درد می‌گرفت چه می‌شد؟ آن نه‌میلیون باری که یکدیگر را روی

عکس‌ها تگ کرده بودیم چه می‌شد؟ شانه‌هایی که من و دیو در طول به‌سرپرستی گرفتن یک دختر هر کدام برای گریه کردن سر روی آن می‌گذاشتیم چه می‌شد؟ آن همه تعطیلات و سینما رفتن‌ها و آن یک باری که بریتنی اسپیرز ۱۶۴ را در کنسرت دیدیم چه می‌شد؟ همه از دست می‌رفت. کلی علم و عشق و دوستی آن طرف خطی که دور خودمان کشیده بودیم و دنیایی که خودمان را در آن محدود کرده بودیم دست‌نخورده باقی می‌ماند.

چند سال پیش یکی از دوستان دیو با خانواده‌اش به لس‌آنجلس آمده بودند و قرار بود برای شام به خانه ما بیایند. اولین باری بود که این دوستش و همسرش را ملاقات می‌کردم و پسرهایم برای اولین بار پسر آنها را می‌دیدند. پسرشان بدون شک یکی از بی‌نظیرترین آدم‌هایی ست که می‌شناسم. چون در ایالتی دیگر زندگی می‌کردند نمی‌توانستیم زیاد با او وقت بگذرانیم اما هر بار که این اتفاق می‌افتاد از قوی و عاقل بودن و بامزه بودن او لذت می‌بردم. بار اول زیاد او را نمی‌شناختم فقط می‌دانستم معلول است. نمی‌دانستم از ویلچر استفاده می‌کند یا واکر، به‌همین خاطر نگران بودم چه کار کنم که در خانه ما احساس راحتی بکند. نمی‌دانستم چطور باید پسرهایم را از قبل آماده کنم؛ نگران بودم نکند سؤال نامناسبی بپرسند یا بی‌اختیار حرفی بزنند که از نظر دوست جدیدمان توهین‌آمیز باشد. آیا باید درباره تفاوت‌های او با پسرهایم صحبت می‌کردم و می‌گفتم به آن توجه نکنند؟ آیا باید کاری می‌کردم که مطمئن شوم آنها فهمیده‌اند که دوست، دوست است و مهم نیست چه شکلی ست یا چطور زندگی می‌کند؟ آیا باید شرایط او را برایشان توضیح می‌دادم تا دیگر از خودش سؤالی نپرسند؟

در همان حین که می‌خواستم موقعیت را برای پسرهایم توضیح دهم کلی سؤال و شک و تردید به ذهنم هجوم آورده بود. اما بعد متوجه موضوعی شدم. نزدیک بود به فرزندانم یاد بدهم که برای

خودشان حدودود تعیین کنند. نزدیک بود کاری کنم که از نظر آنها دوست جدیدمان متفاوت از ما به نظر بیاید و آن را غریبه‌ای از دیاری دیگر به حساب بیاورند. به هر حال در زمان کودکی خودم خط نامرئی بین ما و دیگران (نمی‌دانم آگاهانه ایجاد شده بود یا نه) باعث می‌شد فکر کنم بقیه اشتباه زندگی می‌کنند. بنابراین آن روز تصمیم گرفتم هیچ حرفی نزنم جز اینکه دوست جدیدمان می‌آید تا با هم بازی کنید. وقتی دوستان از راه رسید، از نظر پسرهایم واکر او باحال‌ترین چیزی بود که در تمام عمرشان دیده بودند. از او خواهش می‌کردند اجازه دهد آنها هم امتحانش کنند و برای استفاده کردن از آن راهرو را بالا و پایین کردند. آنها هیچ‌وقت با یک دوست معلول هم‌بازی نشده بودند اما آن روز اصلاً احساس نکردند که او متفاوت است. این اتفاق در طی همان سال وقتی به ملاقات کودکان سندروم دان، اوتیسم و کم‌توان ذهنی می‌رفتیم بارها رخ داد. دایره دوستی آنها تمام رنگ و نژادها، مذاهب و توانایی‌ها را شامل می‌شد، دوستانی که هر کدام از خانواده‌های مختلفی آمده بودند. متفاوت بودن برای آنها عجیب نبود بلکه برایشان طبیعی بود. هیچ خط و هیچ حدودمرزی بینمان وجود نداشت.

فقط یک راه برای زن بودن وجود ندارد. برای دختر بودن، دوست بودن، رئیس بودن، همسر بودن، مادر بودن یا هر کس دیگری که خود را در آن دسته جای می‌دهید فقط یک راه درست وجود ندارد. راه‌های بسیار زیادی برای هر کس با هر سبکی در این دنیا وجود دارد. زیبایی زندگی در همین تفاوت‌هایش است.

قلمروی خداوند تمام این تفاوت‌ها را در بر می‌گیرد.

در پایان هر جلسه از کلاس‌های هیپ‌هاپم، شاگردان به گروه‌های کوچکی تقسیم می‌شوند تا بتوانیم اجرای یکدیگر را ببینیم. همه از مناطق و نژادهای مختلف و همه عرق کرده هستیم و بو

سامی اوجاب دچار جنوب مدیی می سویم به سیستم ایمنی بدنمون ضرب معایبه با ای را ندارد

بنابراین اطرافیان مصرف آنتی بیوتیک را توصیه می کنند. قبلاً وقتی کم سن و سال بودم برای

همه چیز آنتی بیوتیک تجویز می کردند! ورم لوزه؟ آنتی بیوتیک. ضعیف شدن انگشتان پا؟

آنتی بیوتیک. سپس، یک زمانی بین سال هایی که کم سن و سال بودم و سالی که بچه دار شدم،

دکترها کشف کردند که مصرف زیاد آنتی بیوتیک باعث می شود بدن چگونگی مقابله با بیماری ها را

یاد نگیرد. سیستم ایمنی بدنتان باید مراحل آزمایشی را بگذراند، باید بیمار شود تا یاد بگیرد چطور

با آن مقابله کند و خودش را از آن نجات دهد.

متوجه منظورم که می شوید، نه؟

دوران سختی که پشت سر می گذاریم راه یادگیری توانایی کنترل و مدیریت سایر موقعیت هاست.

قوی ترین آدم هایی که می شناسید احتمالاً مسیرهای بسیار سختی را پشت سر گذاشته اند تا

توانسته اند مهارت و توانایی لازم را به دست بیاورند. وقتی در موقعیتی دشوار قرار می گیرند، بدن

کارکشته شان سراغ تجربیاتی می رود که در مقابله با چنین شرایطی کسب کرده است. این افراد

سراغ خود درمانی با قرص و الکل نمی روند چون آن قدر قوی هستند که خودشان از پس حل

مشکلات برمی آیند و می دانند که مصرف اینها فقط سبب ضعیف تر شدن خواهد شد.

باید به خودم راه های بهتری برای مقابله با استرس و موقعیت های دردناک یاد می دادم. باید

عادت های بهتری را یاد می گرفتم. مصرف الکل همیشه آسان ترین و بدترین راه ممکن است؛

کمترین تلاش را لازم دارد اما بیشترین مجازات را در پی دارد. دویدن، شام خوردن با دوستان، دعا

خواندن، شرکت در جلسات روان درمانی یا گریه کردن بهترین روش های ممکن جهت به دست

آوردن قدرت کافی برای ادامه دادن است. انجام این روش ها کمک می کنند تا به اندازه کافی قوی



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

تا مدت‌ها فکر می‌کردم من به نوشیدنی نیاز دارم. شاید متوجه نشوید که این چه حسی دارد. شما

شما به جای آن قرص مصرف می‌کنید یا غذا زیاد می‌خورید یا شاید همین الان که دارید این

مطالب را می‌خوانید به خودتان می‌گویید که من هرگز هیچ‌کدام از این کارهای وحشتناک را انجام

نداده و نمی‌دهم. بنابراین می‌خواهم نگاهی دقیق‌تر به زندگی‌تان بیاندازید. خانم‌های بسیاری را

می‌شناسم که بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کنند یا رمان‌های عاشقانه می‌خوانند چون انجام این

کارها آنها را از دنیای واقعی دور می‌کند. با انجام این کارها از شرایط سختی که در آن قرار دارند

فرار می‌کنند و حواسشان را پرت می‌کنند. غذا، آب، سرپناه، روابط صحیح... اینها چیزهایی‌ست که

به آن نیاز دارید. هر گزینه دیگری که به این طبقه‌بندی اضافه کنید تبدیل به عصایی خطرناک

می‌شود؛ اگر به اندازه کافی قوی باشید که بتوانید روی پاهای خودتان راه بروید دیگر نیازی به عصا

ندارید.

اگر احساس قوی بودن نمی‌کنید، اگر با خواندن این مطالب احساس ضعیف بودن می‌کنید...

می‌خواهم از خودتان پرسید آیا خودتان را وادار به کسب توانایی و قدرت کرده‌اید یا اینکه به دنبال

یک راه حل زودبازده می‌گردید. قوی بودن هرگز راحت به دست نمی‌آید. مثل عضله‌سازی در باشگاه

است. ابتدا باید بخش‌های ضعیف‌تر بدنتان را تحت فشار قرار دهید تا بتوانید دوباره آنها را بسازید

انجام این کار اغلب با درد همراه است و حتی بیشتر از حد انتظار زمان می‌برد. درست مثل سیسنا

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

تا مدت‌ها فکر می‌کردم من به نوشیدنی نیاز دارم. شاید متوجه نشوید که این چه حسی دارد. شاید شما به جای آن قرص مصرف می‌کنید یا غذا زیاد می‌خورید یا شاید همین الان که دارید این مطالب را می‌خوانید به خودتان می‌گویید که من هرگز هیچ‌کدام از این کارهای وحشتناک را انجام نداده و نمی‌دهم. بنابراین می‌خواهم نگاهی دقیق‌تر به زندگی‌تان بیاندازید. خانم‌های بسیاری را می‌شناسم که بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کنند یا رمان‌های عاشقانه می‌خوانند چون انجام این کارها آنها را از دنیای واقعی دور می‌کند. با انجام این کارها از شرایط سختی که در آن قرار دارند فرار می‌کنند و حواسشان را پرت می‌کنند. غذا، آب، سرپناه، روابط صحیح... اینها چیزهایی‌ست که به آن نیاز دارید. هر گزینه دیگری که به این طبقه‌بندی اضافه کنید تبدیل به عصایی خطرناک می‌شود؛ اگر به اندازه کافی قوی باشید که بتوانید روی پاهای خودتان راه بروید دیگر نیازی به عد ندارید.

اگر احساس قوی بودن نمی‌کنید، اگر با خواندن این مطالب احساس ضعیف بودن می‌کنید... می‌خواهم از خودتان بپرسید آیا خودتان را وادار به کسب توانایی و قدرت کرده‌اید یا اینکه به دنبال یک راه حل زودبازده می‌گردید. قوی بودن هرگز راحت به دست نمی‌آید. مثل عضله‌سازی در باشه است. ابتدا باید بخش‌های ضعیف‌تر بدنتان را تحت فشار قرار دهید تا بتوانید دوباره آنها را بسازید. انجام این کار اغلب با درد همراه است و حتی بیشتر از حد انتظار زمان می‌برد. درست مثل سیسته



ایمنی بدنتان، در یک موقعیت ثابت می‌شوید و بعد با شرایطی سخت مواجه می‌شوید که قبلاً تجربه‌اش نکرده‌اید. باید یاد بگیرید چطور در موقعیت جدید رشد کنید. مقابله کردن و جنگیدن با شرایط سخت شما را سرسخت‌تر می‌کند و از این طریق تبدیل به همان کسی می‌شوید که برایش مقدر شده‌اید.

## مواردی که به من کمک کردند:

۱. یادگیری دربارهٔ عادت‌ها. سال گذشته کتابی فوق‌العاده به نام قدرت عادت ۱۴۹ نوشته چارلز دوهیگ ۱۵۰ خواندم. فهمیدم که بسیاری از عادات منفی ما مثل سیگار کشیدن و غیره عادت‌هایی هستند که در موقعیتی خاص ایجاد شده‌اند. مثلاً وقتی من دچار استرس می‌شوم اگر این مسئله منجر به بروز عادت ناپسند شود می‌توانم آن را با راه‌حلی بهتر جایگزین کنم که در مورد من می‌تواند دورهمی با دوستانم یا دویدن طولانی مدت باشد.

۲. پذیرفتن واقعیت. خودآگاهی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های موجود در دنیاست. من تا مدت‌ها به اثرات منفی الکل دقت نکرده بودم تا اینکه یک روز بالاخره خودم را وادار به پذیرش واقعیت و کسی که هستم و اتفاقاتی که در جریان است کردم. انکار ضعف کار آسانی‌ست خصوصاً اگر در ارتباط با مراقبت از خود و کنار آمدن با شرایطی دشوار باشد؛ درحالی که قدم اول برای حل یک مشکل، اقرار به داشتن آن مشکل است.

۳. از بین بردن وسوسه. اگر با میزان مصرف نوشیدنی‌های الکلی در کشمکش هستید، دسترسی‌تان را به انواع آنها از بین ببرید. اگر وقتی دچار استرس می‌شوید در مصرف شیرینی زیاده‌روی می‌کنید شیرینی در خانه‌تان نگه ندارید. مشخصاً مبارزهٔ واقعی اثرات عمیق‌تری نسبت به

بسیار ساده‌تر است. آنچه به آن معتاد شده‌اید در دسترس نیست. به دسترس در دسترس است. قبلاً داشته

برخورد سطحی دارد. وقتی آنچه به آن معتاد شده‌اید در دسترس و درست روبه‌رویتان قرار داشته باشد راحت‌تر وسوسه می‌شوید.

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

من در جنوب کالیفرنیا بزرگ شدم اما ممکن است هم‌زمان در غرب تگزاس هم متولد و بزرگ شده باشم با تمام آن کامیون‌ها و لهجه‌شان و آهنگ‌های کانتری‌ای که همه‌جا دیده و شنیده می‌شوند. در شهری به‌نام بیکرزفیلد **۱۵۱** که حتی اگر آنجا زندگی نکرده باشید باز هم احتمالاً نامش به‌گوشتان خورده است. درواقع بعد از به‌دنیا آمدنم، من را از بیمارستان به‌خانه آوردند و تا سنین بلوغ در شهری خارج از حومه شهر به‌نام ویدیچ بزرگ شدم.

ویدیچ و مناطق اطرافش توسط مهاجرانی که کارگران مزرعه بودند و در طول داست بول **۱۵۲** از اوکلاهاما **۱۵۳** به کالیفرنیا سفر کرده بودند بنیان گذاشته شد. کتاب خوشه‌های خشم را خوانده‌اید یا فیلمش را در کلاس تاریخ پایه دهم تماشا کرده‌اید؟

آنها مردمان همین منطقه و اجداد من هستند.

اجداد من اهل اوکلاهاما، آرکانساس **۱۵۴** و کنزاس **۱۵۵** هستند. نسل قبل از آنها ایرلندی و

اسکاتلندی بودند و این، یعنی، خاندان ما ریشه در تاریخچه دارد. انسان‌هایی، با افتخار که بر ایمان و

مذهب و سنت‌های فرهنگی‌شان تکیه داشتند. با در نظر گرفتن این حقیقت که پدرم یک رهبر پانتیکاستال ۱۵۶ بود و پدر بزرگم نیز یک رهبر پانتیکاستال بود، مشخص است که با یک‌سری عقاید سفت و سخت در مورد در راه درست بودن به دنیا آمدم و بزرگ شدم.

بزرگان جامعه ما کسی را به نشانه اشتباهی بودن با انگشت به هم نشان نمی‌دهند چون جامعه ما شامل افرادی است که همه مثل خود ما رفتار می‌کنند و به نظر می‌رسند. یعنی همه مثل هم هستیم. ما سفیدپوست بودیم، درآمد پایین داشتیم، محافظه کار و به شدت مذهبی بودیم و تاحدی بر روی مناطقی که در ده‌میلی‌مان قرار داشت تسلط داشتیم.

نمی‌دانستم طور دیگر بودن و زندگی کردن اشتباه است چون اصلاً نمی‌دانستم طور دیگری هم وجود دارد.

وقتی در مقطع راهنمایی درس می‌خواندم برای اجرای آهنگ همراه با گروه موزیک کلیسا به دیزنی‌لند ۱۵۷ رفتم. اولین باری بود که بدون یکی از اعضای خانواده شهرم را ترک می‌کردم و این فرصت به شدت برایم لذت بخش بود. مردم می‌گویند آمریکا مثل ظرف سوپی است که همه نوع مواد داخلش با هم مخلوط شده است ۱۵۸ اما دیزنی‌لند ظرف سالاد است. هیچ کس در آنجا با دیگری مخلوط نشده؛ هر کس به تنهایی در اوج شکوه خودش قرار دارد. همه نوع آدم آنجا دیدم.

خانواده‌هایی را دیدم که از قومیت‌های مختلف تشکیل شده بودند. گروه‌های دوستی بزرگی را دیدم که همه در صف چای ایستاده بودند و هیچ کدام از یک نژاد واحد نبودند. دو مرد را دیدم که دست‌های یکدیگر را گرفته بودند و با دیدنشان چشم‌هایم از حدقه درآمدند. بالینکه همه این افراد شبیه من بودند اما هر کدام با دیگری تفاوت داشتند آن قدر که تصورشان از ذهن من خارج بود. موی بنفش، سوراخ کردن گوش و بینی، خال کوبی... همه مدل آدم وجود داشت! این اولین برخورد من با

آدم‌هایی بود که با من فرق داشتند و نمی‌دانستم چطور نگاهشان کنم جز اینکه به آنها خیره بمانم.

فکر می‌کنم زنان جوان زیادی باشند که زندگی‌شان بسته‌تر از زندگی من باشد اما حتی الان که دارم دربارهٔ تنوع زندگی آن زمان می‌نویسم برایم شوکه‌کننده‌ست.

اخيراً خیلی به این موضوع فکر کرده‌ام؛ آنچه در زمان بزرگ‌شدن باور داشتم و آنچه الان باور دارم.

ما در دوره‌ای زندگی می‌کردیم که مردم محدودیت‌هایی را تعیین می‌کردند. از اعتراف به آن

متنفرم اما یک زمانی من خودم از افرادی بودم که محدودیت‌ها را تعیین می‌کردم. جداسازی

دانش‌آموزان در حیاط مدرسه بر اساس نژاد و مذهب و قیمت شلوار جین به‌نظرم با عقل جور

درمی‌آمد چون در همین حد می‌فهمیدم. اما نادانی یک کودک تا ابد ادامه نخواهد داشت و

نمی‌توان او را برای همیشه بی‌خبر نگه داشت. وقتی بزرگ می‌شوی می‌فهمی که در این دنیا

افرادی هستند که با تو فرق دارند و برخوردی که پس از دانستن این موضوع می‌کنی بخش

اعظمی از داستان زندگی‌ات را شکل می‌دهد.

من شرکتی را با هدف ایجاد یک جامعه با سایر زن‌ها تأسیس کردم و این جمع الان از زنان

مختلف در سرتاسر دنیا تشکیل شده است. آنچه در طول این سال‌ها یاد گرفته‌ام این است که

باوجود دیدگاه‌های متفاوتی که داریم، ما بیشتر شبیه به هم هستیم تا متفاوت از هم. مادرهایی که

از دویی صفحات مرا دنبال می‌کنند همان دل‌مشغولی‌هایی را برای خود و خانواده‌شان دارند که

مادران در دوبلین یا مانیل یا مکزیک. باور دارم که خداوند این موقعیت را در اختیار من قرار داده تا

راهنمای خوبی برای این جمع متنوع و زیبا باشم.

من مسیحی‌ام اما چه مسیحی باشید چه مسلمان و یهودی و بودائی، چه عاشق جنس مخالفان



باشید و چه نه و چه عاشق ریک اسپرینگفیلد ۱۵۹ باشید شما را دوست دارم و همان طور که هستید قبولتان دارم و دلم می‌خواهد برایتان وقت بگذارم و با شما دوست باشم. نه فقط این بلکه فکر می‌کنم بودن در جمعی که از افراد مختلف و کسانی که با من فرق دارند تشکیل شده من را قوی‌تر و تبدیل به نسخه‌ای بهتر از خودم می‌کند. تلاش برای بودن در جمعی که ظاهرشان و باورهایشان شبیه شما نیست، باوجود اینکه گاهی اوقات راحت نیست اما کمک می‌کند تبدیل به آدمی بهتر شوید.

صبح‌های یکشنبه کلاس هیپ‌هاپ دارم. همان طور که می‌دانید منظورم زومبا یا رقص کاردیو در باشگاه نیست، منظورم کلاس رقص با هشت حرکت سریع است. حرکاتم افتضاح است.

وقتی باید تغییر مسیر دهیم به راهم ادامه می‌دهم، وقتی قرار است دوباره برگردیم ضربه می‌زنم. تصور کنید عمه میلدرد ۱۶۰ بخواند بعد از خوردن کلی نوشیدنی در سومین مراسم ازدواج دخترعمویتان کریستال ۱۶۱ سالن رقص را قبضه کند. من در همان حد افتضاحم. چون شرکت در کلاس‌های هیپ‌هاپ بدون داشتن تجربه دشوار است و چون سایر شرکت‌کننده‌ها رقص‌های جوان و جذاب و حرفه‌ای هستند که خیلی خوب حرکات را اجرا می‌کنند، بارها از خودم پرسیده‌ام که من در این کلاس چه کار می‌کنم!

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



زندگی اصلاً سخت نیست و در آن رشد نخواهم کرد بنشینم. مایا آنجلو ۱۶۲ می گوید «هرچه بیشتر بدانی، بهتر عمل می کنی.» و من هم می خواهم بیشتر بدانم تا بتوانم بهتر عمل کنم.

درست مثل شرکت در کلاس هیپ هاپ، دست به تشکیل جامعه ای زدم که آرزویش را داشتم. ترجیح می دهم با قرار گرفتن در کنار حرفه ای ها از خودم یک احمق بسازم چون می خواهم در کنار آنها بایستم و خودم را از تازه کار بودن بیرون بکشم. ترجیح می دهم به یک سال قبل یا ده سال قبل و به عدم اطمینان برای نوشتن این کتاب برگردم تا به وقتی که فقط کتاب هایی با موضوعات ساده می نوشتم چون فکر می کردم بی دردرس هستند. عدم اطمینانم نشانه تلاشم برای رشد و پیشرفت است.

باید در نظر داشته باشیم که ممکن است در مناطق امنی که خودمان یا خانواده و زادگاهمان برایمان تعیین کرده اند قرار داشته باشیم. اما چطور می توان دنبال جامعه درست گشت وقتی اصلاً عضوی از آن نبوده ایم؟ آیا تنها به خاطر یکی از باورهایم با من متفاوت رفتار خواهید کرد؟ آیا فکر می کنید اگر نظرات مختلف داشته باشیم نمی توانیم با هم دوست باشیم؟ این سؤالات را از خودتان پرسید: آیا ممکن است گفت و گویی که احتمالاً با هم خواهیم داشت، سؤالاتی که احتمالاً بینمان ردوبدل خواهد شد و نظراتی که برای داشتن یک رابطه معنادار می پذیریم، کمک کند به نسخه بهتری از خودمان تبدیل شویم؟

یکی از بهترین دوستان من گی است؛ آفریقایی آمریکایی و مکزیکی آمریکایی. سه تجربه و داستان شگفت انگیز این زن را شکل داده و قدرت، تاریخ، زیبایی، اعتماد به نفس، درد، خشم، حقیقت و شجاعت بسیاری در داستان و تجربیات او وجود دارد. اگر هرگز داستانش را نمی شنیدم چه اتفاقی

می‌افتاد؟ من، دختری که چند سال پیش به زوجی این‌چنینی در دیزنی‌لند خیره مانده بود. من، دختری که گهگاه از جملهٔ فلانی گی است به‌شکل توهین‌آمیز استفاده می‌کرد. من، دختری که در جایی زندگی می‌کرد که هرگز دخترهای غیرسفیدپوست را ندیده بود. اگر آنجا می‌ماندم چه می‌شد؟ چه می‌شد اگر کلیسایی چندفرهنگی داشتیم و فرزندانمان می‌توانستند با یک جهان‌بینی واقعی بزرگ شوند؟

چه می‌شد اگر دوستم را برای اولین بار به هیپی‌آوور ۱۶۳ دعوت نمی‌کردم؟ چه می‌شد اگر وقتی حرف‌هایی می‌زدم و از او سؤال‌هایی را می‌پرسیدم که الان وقتی به آنها فکر می‌کنم می‌بینم آزاردهنده بوده‌اند، او با روی باز و مهربانی بی‌حدش جوابم را نمی‌داد؟ چه می‌شد اگر رابطه‌مان با هم آن‌قدر صمیمی نبود که او بتواند گوشی را بردارد، با من تماس بگیرد و با آرامش توضیح دهد که چرا به‌نظرش آن کلمهٔ خاصی که به‌کار بردم توهین‌آمیز بوده؟

جدا از آنچه آموختم، چه بلایی سر آنچه به‌دست آورده‌ام می‌آمد؟ تمام آن ساعت‌هایی که آن‌قدر با هم می‌خندیدیم که گونه‌هایمان درد می‌گرفت چه می‌شد؟ آن نه‌میلیون باری که یکدیگر را روی عکس‌ها تگ کرده بودیم چه می‌شد؟ شانه‌هایی که من و دیو در طول به‌سرپرستی گرفتن یک دختر هر کدام برای گریه‌کردن سر روی آن می‌گذاشتیم چه می‌شد؟ آن همه تعطیلات و سینما رفتن‌ها و آن یک باری که بریتنی اسپیرز ۱۶۴ را در کنسرت دیدیم چه می‌شد؟ همه از دست می‌رفت. کلی علم و عشق و دوستی آن‌طرف خطی که دور خودمان کشیده بودیم و دنیایی که خودمان را در آن محدود کرده بودیم دست‌نخورده باقی می‌ماند.

چند سال پیش یکی از دوستان دیو با خانواده‌اش به لس‌آنجلس آمده بودند و قرار بود برای شام به خانهٔ ما بیایند. اولین باری بود که این دوستش و همسرش را ملاقات می‌کردم و پسرهایم برای

اولین بار پسر آنها را می‌دیدند. پسرشان بدون شک یکی از بی‌نظیرترین آدم‌هایی‌ست که می‌شناسم. چون در ایالتی دیگر زندگی می‌کردند نمی‌توانستیم زیاد با او وقت بگذرانیم اما هر بار که این اتفاق می‌افتاد از قوی و عاقل بودن و بامزه‌بودن او لذت می‌بردم. بار اول زیاد او را نمی‌شناختم فقط می‌دانستم معلول است. نمی‌دانستم از ویلچر استفاده می‌کند یا واکر، به‌همین خاطر نگران بودم چه کار کنم که در خانه ما احساس راحتی بکند. نمی‌دانستم چطور باید پسرهایم را از قبل آماده کنم؛ نگران بودم نکند سؤال نامناسبی بپرسند یا بی‌اختیار حرفی بزنند که از نظر دوست جدیدمان توهین‌آمیز باشد. آیا باید دربارهٔ تفاوت‌های او با پسرهایم صحبت می‌کردم و می‌گفتم به آن توجه نکنند؟ آیا باید کاری می‌کردم که مطمئن شوم آنها فهمیده‌اند که دوست، دوست است و مهم نیست چه شکلی‌ست یا چطور زندگی می‌کند؟ آیا باید شرایط او را برایشان توضیح می‌دادم تا دیگر از خودش سؤالی نپرسند؟

در همان حین که می‌خواستم موقعیت را برای پسرهایم توضیح دهم کلی سؤال و شک و تردید به ذهنم هجوم آورده بود. اما بعد متوجه موضوعی شدم. نزدیک بود به فرزندانم یاد بدهم که برای خودشان حدودود تعیین کنند. نزدیک بود کاری کنم که از نظر آنها دوست جدیدمان متفاوت از ما به‌نظر بیاید و آن را غریبه‌ای از دیاری دیگر به‌حساب بیاورند. به‌هرحال در زمان کودکی خودم خط نامرئی بین ما و دیگران (نمی‌دانم آگاهانه ایجاد شده بود یا نه) باعث می‌شد فکر کنم بقیه اشتباه زندگی می‌کنند. بنابراین آن روز تصمیم گرفتم هیچ حرفی نزنم جز اینکه دوست جدیدمان می‌آید تا با هم بازی کنید. وقتی دوستان از راه رسید، از نظر پسرهایم واکر او باحال‌ترین چیزی بود که در تمام عمرشان دیده بودند. از او خواهش می‌کردند اجازه دهد آنها هم امتحانش کنند و برای استفاده کردن از آن راهرو را بالا و پایین کردند. آنها هیچ‌وقت با یک دوست معلول هم‌بازی



نشده بودند اما آن روز اصلاً احساس نکردند که او متفاوت است. این اتفاق در طی همان سال وقتی به ملاقات کودکان سندروم دان، اوتیسم و کم‌توان ذهنی می‌رفتیم بارها رخ داد. دایره دوستی آنها تمام رنگ و نژادها، مذاهب و توانایی‌ها را شامل می‌شد، دوستانی که هر کدام از خانواده‌های مختلفی آمده بودند. متفاوت بودن برای آنها عجیب نبود بلکه برایشان طبیعی بود. هیچ خط و هیچ حدودمرزی بینمان وجود نداشت.

فقط یک راه برای زن بودن وجود ندارد. برای دختر بودن، دوست بودن، رئیس بودن، همسر بودن، مادر بودن یا هر کس دیگری که خود را در آن دسته جای می‌دهید فقط یک راه درست وجود ندارد. راه‌های بسیار زیادی برای هر کس با هر سبکی در این دنیا وجود دارد. زیبایی زندگی در همین تفاوت‌هایش است.

قلمروی خداوند تمام این تفاوت‌ها را در بر می‌گیرد.

در پایان هر جلسه از کلاس‌های هیپ‌هاپم، شاگردان به گروه‌های کوچکی تقسیم می‌شوند تا بتوانیم اجرای یکدیگر را ببینیم. همه از مناطق و نژادهای مختلف و همه عرق کرده هستیم و بو می‌دهیم اما کنار هم می‌نشینیم و یکدیگر را تشویق می‌کنیم. تصورش را بکنید: یک گروه بزرگ از افرادی که عهد بسته‌اند کاری دشوار را با هم انجام دهند؛ کنار هم یک جمعی را تشویق کنند. زیبایی این کار را می‌بینید، نه؟ اما این بهترین قسمت ماجرا نیست. بهترین قسمت با هم بودن این است که هر کس تعریف خودش را از ریتم و ضربات آهنگ دارد. همه دقیقاً یک مدل حرکات را یاد گرفته‌ایم (قبول، آنها یاد گرفته‌اند نه من، اما این تفاوتی در حرفی که می‌خواهم بزنم ایجاد نمی‌کند). اما رقص هر کس از دیگری متفاوت است. دختری که در حین بزرگ شدن رقص باله را یاد گرفته، حرکاتش واقعی‌تر و راحت‌تر است. پسری که بریک‌دنس ۱۶۵ بلد است حرکات را به

سبک خودش انجام می‌دهد. همه ما یک کار مشابه را انجام می‌دهیم... اما با روش‌های متفاوت.

تماشای این سبک‌های متفاوت زیباست.

اما اگر فرض کنیم جواب‌ها را نمی‌دانیم چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر همیشه سؤال بپرسیم چه؟ اگر در

دنیايي که در آن احساسی راحتی می‌کنیم نمانیم و به دنبال دنیاهاي بیشتری باشیم چه؟

در این صورت به جای یک رابطه سطحی، رابطه‌ای عمیق و واقعی با سایر زن‌ها پیدا خواهیم کرد.

برای به واقعیت پیوستن این موضوع لازم نیست تمام باورهایمان را تغییر دهیم. فقط کافی‌ست

خیلی ساده موقعیتمان را با در نظر گرفتن اینکه در یک جامعه بزرگ‌تر و کامل‌تر قرار داریم تنظیم

کنیم.

اگر موقعیتمان را تنظیم کنیم، شکل حرف‌زدنمان تغییر خواهد کرد.

اگر موقعیتمان را تنظیم کنیم، شکل گوش‌دادنمان تغییر خواهد کرد.

اگر موقعیتمان را تنظیم کنیم، خود افراد را می‌بینیم نه طبقه‌ای که از آن آمده‌اند.

این طبقه می‌تواند نژاد، مذهب، گرایش سیاسی، گرایش جنسی، سابقه اجتماعی یا هر طبقه

دیگری که فکرش را بکنید باشد. هدف، زندگی کردن با افرادی است که ظاهرشان شبیه ما نیست،

مثل ما فکر نمی‌کنند یا روش رأی‌دهی‌شان با ما فرق می‌کند. تصمیم با شماست که چطور با این

موضوع برخورد می‌کنید! دوست داشتن همسایه‌تان یک توصیه نیست بلکه یک دستور است.

چطور می‌توانید همسایه‌تان را بدون آنکه بشناسید دوست داشته باشید؟ منظورم این نیست که

وقتی یکدیگر را در هنگام خرید می‌بینید برای هم دست تکان بدهید؛ منظورم این است که



یکدیگر را به مناطق امن و راحت خود راه دهیم و با افراد متفاوت از خودمان زندگی را ادامه دهیم... حتی اگر فکر کنیم آنها برداشت اشتباهی از برخورد ما خواهند داشت. خصوصاً اگر فکر کنیم آنها برداشت اشتباهی از برخورد ما خواهند داشت. لازم است تا در یک جامعه بزرگتر حضور داشته باشیم نه برای بالا بردن سطح آگاهی آنها بلکه به امید صاف کردن و مداوا کردن دل خودمان.

داستان زندگی شما چه شکلی است؟ آیا همه نوع رنگ و نژاد در آن هست؟ آیا تمام شخصیت‌های کتاب زندگی‌تان شبیه به هم هستند و مثل هم رفتار می‌کنند؟ تصور کنید چه اتفاقی می‌افتد؛ تصور کنید اگر رنگ‌های متفاوت، نژادهای متفاوت و دیالوگ‌های متفاوت را به داستانتان اضافه کنید، اثری که خلق کرده‌اید از دید خوانندگان جهانی و فرزندانان چطور به نظر خواهد رسید؟ چه می‌شود اگر دیدگاهتان را از الان عوض کنید؟ اگر دیگران ببینند که چقدر در برخورد و پذیرش دوستان جدید مهربان و خونگرم هستید چه تأثیری روی فهم و درک آنها خواهد گذاشت؟ اگر تمام انرژی‌ای را که صرف تعیین حدودمرز برای خودمان می‌کنیم صرف صمیمی شدن با همسایه‌مان بکنیم چه دستاوردی برایمان خواهد داشت؟

هر روزی که بیدار می‌شوید یعنی شکل زندگی‌تان را انتخاب می‌کنید. بدون توجه به اینکه چطور بزرگ شده‌اید یا چه آموزش‌هایی دیده‌اید و چه باورهایی دارید، هر روز باید تصمیم بگیرید زندگی‌تان از این لحظه چطور ادامه پیدا خواهد کرد. به تصاویر کتاب زندگی‌تان نگاه کنید... آیا همه‌شان یک رنگ دارند؟

با گذشت هر سال، یک فصل از کتابتان را به پایان می‌رسانید. لطفاً، لطفاً، لطفاً آن یک فصل را هفتادوپنج بار تکرار نکنید و اسمش را زندگی نگذارید.

## مواردی که به من کمک کردند:

۱. عوض کردن کلیساها. یک روز من و دیو دقت کردیم و متوجه شدیم ۹۹ درصد از خانواده‌هایی که در مراسم کلیسای محله بل ایر ۱۶۶ شرکت می‌کنند سفیدپوست هستند. خانه عیسی مسیح نباید این شکلی باشد. خانه مسیح از تمام رنگ‌ها و نژادها و اصالت‌ها تشکیل می‌شود. با گشتن به دنبال کلیسایی که چندملیتی، چندفرهنگی و چندنسلی بود توانستیم یک اجتماع واقعی پیدا کنیم.

۲. پذیرفتن جایگاه و موقعیت. اعتراف به اینکه تابه‌حال کارهایی انجام داده‌اید یا حرف‌هایی زده‌اید یا باورهایی داشته‌اید که آزاردهنده بوده‌اند کار راحتی نیست؛ خصوصاً اگر به آنها آگاه نبوده باشید؛ اما بدون اعتراف به داشتن یک مشکل چطور می‌توان تغییر کرد؟ به اطرافتان نگاه کنید: چقدر تنوع و گوناگونی می‌بینید؟ آیا اطرافتان پر از آدم‌های شبیه به خودتان است؟ اگر بله، پس به دنبال دوستان جدید و تجربیات جدید بروید.

۳. محترمانه پرسیدن سؤالات. دوست عزیزم بریتنی از خیلی جهات معلم خوبی برای من بوده چون به من اجازه می‌دهد درباره نژادها و برتری سفیدپوستان و تعصبات غیرارادی‌ای که می‌توانند آزاردهنده باشند سؤال بپرسم. او یک بار به من گفت «ریچل، من از سؤال پرسیدن اصلاً ناراحت نمی‌شوم. فقط زمانی ناراحت می‌شوم که کسی که از نژاد من نیست تصور کند جواب تمام سؤالاتش را می‌داند.» بنابراین سؤالاتم را پرسیدم... سؤالاتم را محترمانه پرسیدم.

## فصل بیستم: دروغ: من به یک قهرمان نیاز دارم

حداقل یکی از فصل‌های کتابم که باید هم‌اسم یکی از ترانه‌های کلاسیک دهه هشتاد باشد، نه؟ دست بردار، وانمود نکن صحنه مبارزه پشت ماشین‌های خرمن‌کوبی را در فیلم فوت‌لوز ۱۶۷ یادت نیست. محشر بود و البته هیچ ربطی به موضوعی که می‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم ندارد اما دلم می‌خواهد هر جا که امکانش پیش بیاید از بازی فوق‌العاده کوین بیکن ۱۶۸ یاد کنم.

صحبت از بیکن شد...

وقتی بچه بودم کمی تپل بودم.

خیلی با بقیه گرم نمی‌گرفتم. مسئول گروه تئاتر مدرسه بودم و چندان هم اهل ورزش نبودم اما سعی کردم کمی ورزش کنم و یک سال بالاخره توانستم عضو تیم تنیس مدرسه شوم... اما تنها خاطره‌ای که از آن روزها دارم عکس‌هایی‌ست که در زمین تنیس گرفته بودیم، عکس‌هایی که در تمام آنها جوراب من سوراخ بود و تازه وقتی عکس‌ها منتشر شدند متوجه سوراخ‌بودنشان شدم. عکس‌های قطع کوچکم که در آنها دامن پیجازی دست‌دومی را که متعلق به خواهرم بود پوشیده بودم برای پسرهای جذاب مدرسه زیادی بود.

در تمام ورزش‌ها متوسط بودم و صادقانه بگویم، اصلاً برایم اهمیت نداشت. همه ما استعدادهایی داریم و استعداد من فاصله بسیار بسیار زیادی از رشته‌های ورزشی دارد.

سپس، چند سال پیش، وقتی سومین پسرم را باردار بودم، دیو در یک نیمه‌ماراتن شرکت کرد. می‌دانم الان به چه فکر می‌کنید چون من هم آن موقع دقیقاً به همین موضوع فکر می‌کردم. کدام آدم رذلی برای اولین بار تصمیم می‌گیرد به اندامی عالی دست پیدا کند درحالی‌که همسرش اندازه یکی از آن خانه‌های نقلی‌ای که در شبکهٔ اچ‌جی‌تی‌وی ۱۶۹ نشان می‌دهند شده است؟

آن موجود رذل کسی نیست جز دیو هالیس!

او خوش‌هیكل بود و انرژی بالایی داشت و من آن قدر حسودی‌ام می‌شد که دلم می‌خواست روی صورتش تف کنم! از آنجایی که دو با مسافت بالا از ورزش‌های مورد علاقه‌ام نیست به همین خاطر مواجهه با این واقعیت که من نمی‌توانم با شکم برآمده‌ام آن را انجام بدهم اصلاً برایم آزاردهنده نبود!

سال بعد وقتی او تصمیم گرفت دوباره در همان مسابقه شرکت کند، من هم به او ملحق شدم. قسمت خنده‌دارش اینجاست که اگر تا قبل از آن روز از من می‌پرسیدید حتماً با رضایت و خوشحالی به شما می‌گفتم که از دو متنفرم. بالینکه ورزشکار نبودم اما اهل رقابت بودم. می‌خواستم به خودم ثابت کنم که می‌توانم سیزده مایل را بدون مردن بدوم... درست همان‌طور که دیو توانسته بود. می‌خواستم به پسرهایم نشان دهم که پدرها و مادرها هم می‌توانند محکم و قدرتمند باشند. علاوه‌براینها، تاحدی هم می‌خواستم ببینم آیا واقعاً هیچ‌گونه توان و قدرت ورزشی‌ای ندارم یا این فقط باوری‌ست که همیشه به خودم تحمیل کرده بودم.

بنابراین شروع به تمرین برای شرکت در نیمه‌ماراتن کردم؛ اگر برایتان سؤال پیش آمده که نیمه‌ماراتن چیست، بهتر است برایتان توضیح دهم که مثل این می‌ماند که با یک کوله‌پشتی پر از

پودینگ روی ماسه بدوید.

هرکاری سخت است. همه چیز عجیب به نظر می‌رسد. با هر مایل دلتان می‌خواهد بالا بیاورید. اما من تسلیم نشدم و آرام آرام؛ همان طور که عرق می‌کردم و بو می‌گرفتم؛ قوی تر و بهتر می‌شدم، هر یک چهارم مایل یک بار.

کاشف به عمل آمد که من یک دوندۀ دوی با مسافت بالای عالی هستم. من پاهای کوچک کوتاهی دارم و به همین خاطر دیو (و اصولاً هر کس دیگری) خیلی راحت می‌تواند من را شکست بدهد اما نکته اینجاست که: افراد کمی هستند (این را با اعتماد به نفس کامل می‌گویم.) که مثل من قدرت غلبه بر مشکلات و محدودیت‌ها را داشته باشند. من پنجاه و دو ساعت درد زایمان را تحمل کردم. یک شرکت را با تیزهوشی و با استفاده از درآمد شغل ثابتم از صفر پایه‌گذاری کردم. من زندگی‌ام را با دنبال کردن اهدافم ساختم. بنابراین وقتی تصمیم بگیرم سیزده مایل بدوم، حتماً سیزده مایل خواهم دوید!

این یعنی وقتی بعد از مایل ششم دیو خسته می‌شود و به جای دویدن شروع به راه رفتن می‌کند من از او جلو می‌زنم، درست مثل مسابقۀ لاک‌پشت و خرگوش.

اولین نیمه‌ماراتنی که در آن ثبت‌نام کردم مسابقۀ دیزنی بود. به عنوان یک نکته جانبی به شما توصیه می‌کنم که لطفاً لطفاً شرکت در مسابقۀ دیزنی را به عنوان یکی از اهداف خود قرار دهید! آنها دوی پنج کیلومتر، ده کیلومتر و نیمه‌ماراتن دارند و فکر نمی‌کنم در عمرم چیزی تا آن حد سرگرم‌کننده و پراکنگیزه تجربه کرده باشم. توجه به کلمۀ سرگرم‌کننده بسیار مهم است چون صبح آن روز با تصور اینکه چقدر این کار می‌تواند دشوار باشد و ممکن است بالا بیاورم وارد



پودینگ روی ماسه بدوید.

هرکاری سخت است. همه چیز عجیب به نظر می‌رسد. با هر مایل دلتان می‌خواهد بالا بیاورید. اما من تسلیم نشدم و آرام آرام؛ همان طور که عرق می‌کردم و بو می‌گرفتم؛ قوی تر و بهتر می‌شدم، هر یک چهارم مایل یک بار.

کاشف به عمل آمد که من یک دوندۀ دوی با مسافت بالای عالی هستم. من پاهای کوچک کوتاهی دارم و به همین خاطر دیو (و اصولاً هر کس دیگری) خیلی راحت می‌تواند من را شکست بدهد اما نکته اینجاست که: افراد کمی هستند (این را با اعتماد به نفس کامل می‌گویم.) که مثل من قدرت غلبه بر مشکلات و محدودیت‌ها را داشته باشند. من پنجاه و دو ساعت درد زایمان را تحمل کردم. یک شرکت را با تیزهوشی و با استفاده از درآمد شغل ثابتم از صفر پایه‌گذاری کردم. من زندگی‌ام را با دنبال کردن اهدافم ساختم. بنابراین وقتی تصمیم بگیرم سیزده مایل بدوم، حتماً سیزده مایل خواهم دوید!

این یعنی وقتی بعد از مایل ششم دیو خسته می‌شود و به جای دویدن شروع به راه رفتن می‌کند من از او جلو می‌زنم، درست مثل مسابقۀ لاک‌پشت و خرگوش.

اولین نیمه‌ماراتنی که در آن ثبت‌نام کردم مسابقۀ دیزنی بود. به عنوان یک نکته جانبی به شما توصیه می‌کنم که لطفاً لطفاً شرکت در مسابقۀ دیزنی را به عنوان یکی از اهداف خود قرار دهید! آنها دوی پنج کیلومتر، ده کیلومتر و نیمه‌ماراتن دارند و فکر نمی‌کنم در عمرم چیزی تا آن حد سرگرم‌کننده و پراکنگیزه تجربه کرده باشم. توجه به کلمۀ سرگرم‌کننده بسیار مهم است چون صبح آن روز با تصور اینکه چقدر این کار می‌تواند دشوار باشد و ممکن است بالا بیاورم وارد

مسابقه شدم اما در مسابقه دیزنی شگفتی‌های بسیار زیادی از درو دیوار می‌بارد!

مسابقه، داخل و در اطراف پارک‌ها برگزار می‌شود و این یعنی شما در کنار سوارکاران، شاهزاده‌ها و قایق‌ها می‌دوید. سایر دوندوها لباس‌هایی شبیه به کاراکترهای دیزنی می‌پوشند و در طول راه با شما عکس می‌گیرند... این مسابقه واقعاً مسرت‌بخش است.

علاوه‌براین، با شرکت در چندین نیمه‌ماراتن دیگر بعد از آن، می‌توانم به شما بگویم که تشویق‌های این مسابقات بی‌نظیر است. اینکه هزاران هزار نفر برای یک هدف واحد دور هم جمع می‌شوند بسیار تأثیرگذار است. در این مسابقات افرادی روی ویلچر نشسته بودند یا به‌شدت اضافه‌وزن داشتند. هم افراد هشتادوپنج‌ساله دیده می‌شد هم بچه‌های کوچکی که توی کالسکه قرار داشتند. و دقت کنید: زنان باردار هم بودند. زنان باردار به‌شدت زیبا و خوش‌هیکلی که بیشتر از ده مایل را با شکم‌های بالاآمده‌شان دویدند. دهانم از تعجب باز مانده بود! هر طرف که می‌چرخیدم افرادی را می‌دیدم که خودشان را به چالش کشیده‌اند تا تبدیل به آدم بهتری شوند؛ و تماشای چنین چیزی لذت‌بخش و زیبا بود. ما افراد نیرومند عرق‌کرده سرشار از امید بودیم که از قشرهای مختلف جامعه تشکیل شده و با این رؤیا زندگی کرده بودیم و حالا با هم در مسیر آن حرکت می‌کردیم.

باوجود آن‌همه آدم، سخت بود که خودمان را به نقطه شروع برسانیم اما وقتی نوبت صف من رسید آهنگ «یک رؤیا آرزویی‌ست که قلبت ساخته. ۱۷۰» از کارتن سیندرلا از بلندگوها پخش شد. می‌دانم دوباره گفتنش کار جالبی نیست اما دوستان، وقتی نوبت دویدن من رسیده بود داشتم دادو فریاد می‌کردم. مدام به خودم می‌گفتم این آرزویی‌ست که قلبم داشته! و ناگهان دست از تنبلی و تلاش نکردن برداشتم... و انجامش دادم!

سیزده مایل دویدن واقعاً سخت است و وقتی بعد از کلی تمرین توانستم در اولین ماراتن کامل  
عمرم شرکت کنم، فکر می‌کردم خواهم مرد.

واقعاً فکر می‌کردم خواهم مرد.

در طول مسیر گاهی اوقات وقتی تابلوی تمام‌شدن هر مایل را می‌دیدم از خودم سلفی می‌گرفتم تا  
نشان دهم چه حس خوبی دارم و گاهی اوقات حتی برداشتن قدم بعدی برایم دشوار می‌شد. اما در  
طول آن نیمه‌ماراتن اولم دقیقاً مایل یازدهم بود که بیشترین سختی را کشیدم. توی آی‌پادم دنبال  
یک آهنگ انرژی‌بخش گشتم که بتواند سرحالم کند. به آهنگ «من به یک قهرمان نیاز  
دارم» از بونی تیلور [۱۷۲](#) رسیدم... من عاشق بعضی از آهنگ‌های دهه هشتاد هستم و هر بار  
که به این آهنگ گوش می‌کنم انرژی می‌گیرم. از این حقه استفاده کردم. کم‌کم احساس بهتری  
پیدا کردم و درحالی‌که شروع کرده بودم به هم‌خوانی با بونی به سرعت اضافه کردم...

«من به یک قهرمان نیاز دارم...»

همان‌طور که همه دهه هشتادی‌ها می‌دانند کل آهنگ درباره این است که او دنبال یک مرد و  
یک قهرمان می‌گردد، یک «هرکول باهوش که با مشکلات مبارزه کند.» و وقتی در پایان مایل  
یازدهم داشتم همراه آهنگ می‌خواندم به‌بزرگ‌ترین آگاهی دوران بزرگسالی‌ام رسیدم:  
من نیاز به یک قهرمان ندارم. الان و در این لحظه، من قهرمان خودم هستم.

این عمیق‌ترین آگاهی زندگی‌ام بود. من خودم را وادار به انجام کاری کرده بودم که هرگز فکر  
نمی‌کردم از پُشش بریبایم و آتشی درون روحم به‌پا شده بود. کسی من را مجبور به دویدن نکرده  
بود. کسی من را صبح بیدار نکرده بود که دنبال کفش مناسب بگردم یا کسی به من نگفته بود

کدام نوشیدنی انرژی‌زا کمتر چندش‌آور است. کسی به‌جای من آفتاب‌سوخته نشد، تاول نزد یا برای پرداخت هزینه ثبت‌نام پول‌هایش را پس‌انداز نکرد.

همه‌اش کار خودم بود.

و آنچه به‌دست آورده‌اید؟ اتفاقات بزرگ و کوچکی که به‌زندگی‌تان طعم بخشیده، دستاوردهایی که شما را تبدیل به کسی کرده که هستید؛ همه‌اش کار خودتان بوده است.

یک بار شنیدم که می‌گویند هر نویسنده‌ای شعار مخصوص به خودش را دارد و آن را دوباره و دوباره در تمام کتاب‌هایشان با هر داستان و هر کاراکتری که دارد تکرار می‌کنند. این دقیقاً در مورد من نیز صدق می‌کند.

تمام کتاب‌هایی که تا به حال نوشته‌ام بر اساس همین شعار اصلی زندگی‌ام بوده است. این درسی است که بارها و بارها یاد گرفته‌ام بنابراین ناخواسته در تمام کتاب‌هایم خصوصاً این کتاب خودش را نشان می‌دهد.

این هدیه‌ای است که دوست دارم به تمام کسانی که می‌شناسم تقدیم کنم.

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

این بزرگ‌ترین درسی است که می‌خواهم به شما بدهم.

**فقط خودتان هستید که قدرت تغییر زندگی‌تان را در دست دارید.**

این یک حقیقت است. تمام طول ماراتن را با نوشته کف دستم که آیه ۱۳ از باب ۴ فیلیپیان بود



دویدم. باور دارم که خالق من قدرت دستیابی به اهدافم را به من بخشیده است. اما خدا، شریک زندگی‌تان، مادرتان، بهترین دوستانتان؛ هیچ‌کدام از آنها نمی‌توانند بدون ارادهٔ خودتان شما را وادار به انجام کاری (خوب یا بد) بکنند.

شما توانایی تغییر دادن زندگی‌تان را دارید. تو همیشه قدرتش را داشته‌ای دورتی ۱۷۳. نباید منتظر رسیدن شخص دیگری باشید که این کار را برایتان انجام دهد. راه‌های تغییر کردن آسان نیست؛ هیچ حلال مشکلاتی در دنیا وجود ندارد. فقط خودتان، قدرت خدادادی‌تان و میزان اشتیاقی که به تغییر کردن دارید می‌تواند کارساز باشد.

امیدوارم، آرزو می‌کنم، دعا می‌کنم که اطرافتان را نگاه کنید و فرصت قهرمان‌خودبودن را پیدا کنید. هر زنی باید چنین افتخاری را احساس کند، اما اگر به دنبال تغییر هستید نباید آن را فقط بخواهید، باید به آن احساس نیاز داشته باشید. باید هدفی را برای خودتان تعیین کنید و بعد تمام تلاشتان را برای به دست آوردنش انجام دهید. اهمیتی نمی‌دهم اگر هدفتان خالی کردن کارت اعتباری‌تان باشد یا کم کردن وزنتان، هرچه که هست باید همین الان که با خواندن این کتاب گرم شده‌اید و انگیزه گرفته‌اید اقدام کنید. باید به خودتان ثابت کنید که می‌توانید. باید به خودتان ثابت کنید که قادر به انجام هر کاری که اراده‌اش را بکنید هستید.

قدرت این کار را دارید.

شما، مادر خسته‌ای که صاحب سه فرزند هستی و داری سرِ کارت می‌روی و احساس می‌کنی خیلی وقت است که دیگر کسی توجهی به تو ندارد؛ شمایی که پنجاه کیلو اضافه‌وزن داری و خوب می‌دانی اگر تغییر اساسی به زندگی‌ات ندهی سلامتی‌ات در معرض خطر قرار خواهد گرفت؛



شمایی که در اوایل بیست سالگی ات هستی و به دنبال عشق می گردی و فقط به خاطر اینکه احساس کنی شبیه بقیه هستی بدنت را تسلیم می کنی و در نهایت تنها احساسی که برایت باقی می ماند خلأ است؛ شمایی که دوست داری رابطه بهتری با افرادی که دوستشان داری داشته باشی اما نمی توانی برای تحقق این امر جلوی جدی بودن و عصبانیتت را بگیری؛ شما، تک تک شماها، با همه تان هستیم: دست از انتظار برای رسیدن شخص دیگری که زندگی تان را سروسامان دهد بردارید! دست از این تصور بردارید که زندگی تان یک روز به طور معجزه آسا و خود به خود روبه راه خواهد شد. دست از این تصور بردارید که اگر شغل خوب، مرد خوب، خانه خوب، ماشین خوب یا هر چیز خوب دیگری داشتیم زندگی ام همانی می شد که آرزویش را داشتیم. درمورد کسی که هستید و اقداماتی که برای تغییر کردن باید بکنید صادق باشید.

دخترها، کنترل زندگی تان را به دست بگیرید. دست از خود درمانی بردارید. دست از پنهان شدن بردارید. نترسید. دست از فدا کردن خودتان بردارید. این همه به خودتان نگوئید نمی توانم. دست از منفی بافی بردارید. با بدنتان بد رفتاری نکنید. نگوئید از فردا، از شنبه یا از سال آینده شروع خواهم کرد. دست از گریه کردن به خاطر اتفاقی که افتاده بردارید و کنترل اتفاقات بعدی را به دست بگیرید. بلند شوید، همین الان. از جایی که هستید برخیزید، اشک هایتان را پاک کنید و دردهای دیروز را کنار بگذارید و از نو شروع کنید... خودت باش دختر!

**Rachel Hollis**