

به نام خدا

بیست کلید برای زنان

سوفیا نلسون

بهناز شبانی

نشر آداس



شکستن قوانین درونی زنانه‌ی خودت

زننده بودن مهم است، اما پیشرفت کردن عالی‌تر است!

دکتر مایا آنجلو

نوشتن این کتاب من را عوض کرد. وقتی نشستم و نوشتن این کتاب را شروع کردم عمیقاً قلبم شکسته بود. کلماتی را نوشتم که آرزو دارم زندگی شما را عوض کنند، همان‌طور که زندگی من را عوض کردند. باید صدایم را میان غم و اندوه فراوان خودم پیدا می‌کردم. باید می‌نشستم و از خودم چند سوال خیلی سخت می‌پرسیدم. باید به این برمی‌گشتم که آن چیست که به‌عنوان یک زن به زندگی ما معنا می‌بخشد؟ باید شجاعت اینکه دوباره از جا بلند شوم و محکم در مسیرم قدم بردارم را پیدا می‌کردم، همان‌طور که خیلی از شماها باید این کار را در زندگی خودتان انجام بدهید. باین‌حال می‌دانیم که هیچ‌دو مسیری مثل هم نیستند اما همه‌ی ما امتحانات، سختی‌ها و پیروزی‌های متفاوتی را پشت سر گذاشته‌ایم. همه‌ی ما آرزو داریم به‌خوبی از پس مشکلات بریاییم، بی‌کم‌وکاست. قوی‌تر و بهتر از قبل.

مشکل شخصی من مربوط به قلبم بود و در این کتاب می‌خواهم درباره‌اش زیاد بگویم که قلب زنان گران‌بهاست. باید از آن محافظت و حمایت کرد و بالاتر از همه باید به آن احترام گذاشت. باید کسی را رها می‌کردم که اعتقاد داشتم زندگی‌ام بدون او نمی‌گذرد و رویاها و خواسته‌هایم را با او شریک شده بودم.

عمیقا عاشقش بودم و کنار او به کسی تبدیل می‌شدم که واقعا دوستش داشتم. اما گاهی اوقات عشق کافی نیست. عمیقا معتقدم چیزهایی در زندگی پیش روی ما می‌آیند که یا ما را می‌شکنند یا می‌سازند و انتخاب شکستن یا ساختن با ما است. من عاشق مردی بودم اما او نمی‌توانست عاشق من باشد چون زندگی سخت و خیلی غمگینی را تحمل کرده بود و راستش نمی‌دانست چطور حالش را خوب کند و چطور جلو برود و به خودش اجازه بدهد دوباره عاشق بشود. تا اینکه یک روز دردی که درونش با خودش حمل می‌کرد آن‌قدر شدید شد که بدون اینکه بفهمد من و همه‌ی چیزهای دیگر را ترک کرد و پشت سرش گذاشت و رفت. شدیداً می‌خواستم نجاتش بدهم و بروم دنبالش اما گاهی اوقات عشق یعنی بگذاری برود. مهم‌تر از اینها، من چیزی را که خیلی واضح بود ندیدم: نیاز بود اول از همه خودم را نجات بدهم. نیاز بود اول از همه عاشق خودم باشم و ارزش خودم را دوباره پیدا کنم و به قوانین خودم احترام بگذارم. می‌بینی! همه‌ی افرادی که می‌بینیم، چه خوب و چه بد، می‌آیند تا چیزی درباره‌ی خودمان به ما یاد بدهند. هیچ‌وقت این چیزها درباره‌ی خودشان نیست. همیشه درباره‌ی این است که ما درباره‌ی خودمان چه می‌توانیم یاد بگیریم تا رشد کنیم، تا بهتر باشیم، تا صاف بشویم و سالم.

می‌دانم که من زن پرحرفی هستم اما وقتی سال قبل نشستم این کتاب را بنویسم واقعا هیچ حرفی برای گفتن نداشتم. نمی‌دانستم چطور می‌توانم حتی درباره‌ی یک قانون زندگی بنویسم چون زندگی‌ام کاملاً بدون قانون بود. حس می‌کردم بی‌فایده و بی‌صدا هستم. نفسم بالا نمی‌آمد و این از دست دادن ناگهانی مشکلاتم را هزاربرابر کرده بود و به ته خط رسیده بودم. وقتی کسی که برایمان ارزشمند است را از دست می‌دهیم، خیلی چیزهای دیگر که به آنها متصل هستند

را هم از دست می‌دهیم، مثلا امیدهایمان و آرزوهایمان و خواسته‌هایمان. حتی معمولا ارتباطمان را با اطرافیان کسی که عاشقش بودیم هم از دست می‌دهیم. این یک تاثیر دومینویی است، یکی را هل بده تا بقیه بریزند. من اسم این را تخریب موازی می‌گذارم. اشتباهم این بود: می‌خواستم گوشه‌ای سردرگم بنشینم و همان‌جا بمانم و برای مدتی همین کار را هم کردم و درحالی‌که به بقیه‌ی دنیا نشان می‌دادم همه‌چیز خوب است و من همه‌چیز را تحت کنترل دارم و مسئولش هستم، در غم و ماتم وحشتناک و عمیقی بودم. حس می‌کردم همه‌چیزم از هم پاشیده. می‌دانستم به کمک نیاز دارم و کسانی که رویشان حساب باز کرده بودم حتما کمکم می‌کنند اما کسی کمکم نکرد. این سخت‌ترین و بدترین زمان زندگی من بود.

خوشبختانه سه‌تا از دوستان خوبم یک شب با من تماس گرفتند. آنها با حرف‌هایشان من را راهنمایی کردند و حرف‌های شجاعانه‌ای زدند. به من مشاوره دادند و من را به زندگی برگرداندند. این همان کاریست که زنان می‌کنند: به هم کمک کردن. خودشان به هم کمک می‌کنند. دوستانم پیگیری کردند و مراقبم بودند و من را از عمق برگرداندند و از آن لحظه، من هر روز قوی‌تر شدم. کمکی که نیاز داشتم را گرفتم و شروع کردم به بیرون ریختن این کلمات. من توانایی‌اش را داشتم این کلمات را به اشتراک بگذارم چون در زندگی واقعی با آنها زندگی می‌کردم و چیزی که از دست داده بودم پذیرفتم و با گذشته صلح کردم و یاد گرفتم سپاسگزار چیزها و کسانی باشم که هنوز برایم باقی مانده‌اند و بفهمم زندگی من تمام نشده، فقط به سمت مسیری متفاوت رفته.

می‌بینی! این کتاب فقط بر اساس تئوری و تحقیق نیست. بر اساس زندگی است، یک زندگی واقعی. این کتاب وقتی متولد شد که من داشتم خودیابی

دقیقی می‌کردم و درد عمیقی را تحمل کرده بودم. خیلی ساده بگویم: ما مسئول زندگی و انتخاب‌هایمان هستیم. ما معمولاً خودمان گیر چیزها و افرادی می‌افتیم که به ما آسیب زده‌اند و من برای خودم متاسف بودم. نیاز داشتم درباره‌ی خودم بیشتر یاد بگیرم. نیاز داشتم زمان زیادی که صرف نگرانی برای دردهای او و نیازهایش می‌کردم را قطع کنم و از نیازهای خودم مراقبت کنم که این‌همه درد نکشم. حالا می‌خواهم دردهای درونی خودم را بیرون بکشم، آنها را به کلمات تبدیل کنم تا زنان دیگر از رنج‌هایم درس بگیرند. زندگی واقعا یک سفر لذت‌بخش است، چه اوایل نوجوانی باشی یا اواخر بیست‌سالگی یا میان‌سالی و یا در سال‌های طلایی زندگی‌تان. تو مراقب خواسته‌های قلبی‌ات هستی. تو همان کسی هستی که منتظرش بودی. داخل کیف پولم همیشه جمله‌ی قدیمی تبلیغ نایک را نگه داشته‌ام: هیچ‌وقت برای زندگی کردن دیر نیست.

و این جمله را من می‌گویم: هیچ‌وقت برای تغییر زندگی دیر نیست.

زندگی دقیقا همین چیزهاست.

این کتاب قرار است درباره‌ی درست شناختن، دوست داشتن و احترام گذاشتن به خودت در قالب یک زن با تو حرف بزند. این کتابی‌ست درباره‌ی ارزش قائل شدن برای خودت، اینکه چطور با خودت رفتار می‌کنی و چطور به دیگران یاد می‌دهی به‌عنوان یک زن با تو رفتار کنند. این کتابی‌ست درباره‌ی محافظت از قلبت جوری که هم‌زمان بتوانی به‌اندازه‌ی کافی قوی باشی و بی‌قیدوشرط عاشق بمانی. این کتاب درباره‌ی گذشته‌ات و صلح کردن با آن است تا بتوانی به‌سمت همه‌ی چیزهایی که پیش رویت است حرکت کنی و همه‌ی چیزی که می‌خواهی را به دست بیاوری. این کتابی‌ست درباره‌ی اینکه یاد بگیری چطور اصیل زندگی کنی، شایسته. بی‌ترس. این کتابی‌ست درباره‌ی پذیرفتن خودت و اینکه چقدر

این موضوع برای روح آزادی خواهد آورد. این کتابیست درباره‌ی وقار که چطور نسبت به خودت و دیگران مسئول باشی و یاد بگیری چطور هدیه‌ی باوقار پیر شدن را بپذیری، چون پیر شدن به معنی زنده بودن است و زنده بودن یک هدیه.

این کتابیست درباره‌ی انعطاف‌پذیری و چطور گشودن قفل قدرت درونت تا بتوانی قوی‌تر با هر چیزی که در زندگی‌ات پیش می‌آید روبه‌رو بشوی. قطعاً اتفاقاتی برای شما می‌افتد که از نفس می‌اندازدتان اما شما باید دوباره و دوباره از جا بلند شوید. در این کتاب یاد می‌گیرید حتی در میان بدترین دست‌وپنجه نرم کردن‌هایتان، ناگزیر به سخت‌جانی خودتان پی ببرید. کوتاه بگویم، می‌خواهم بگویم شما خواهران من هستید و خواهرانه می‌گویم اهمیتی ندارد زندگی چه چیزی سر راهتان قرار می‌دهد یا از شما می‌گیرد چون وقتی بها و ارزشتان را بدانید هیچ‌چیز برایتان غیرممکن نیست.

واقعیت این است ما زنان برای پیدا کردن جواب سوالات زندگی‌مان خیلی از وقتمان را صرف نگاه کردن به بیرون از خودمان می‌کنیم و این جای اشتباهی است برای نگاه کردن. زمان‌هایی هست که مشکلی در زندگی جلوی دیدتان را می‌گیرد و شما باید بایستید تا واضح‌تر به آن مشکل نگاه کنید اما تمام چیزی که در زندگی نیاز دارید تا با آن برنده شوید دقیقاً در درون شماست. این پیام من برای همه‌ی زنان است: نگاه کردن به بیرون را برای اثبات خودتان تمام کنید. نگاه کردن به بیرون برای التیام بخشیدن به زخم خودتان را بس کنید. نگاه کردن به بیرون از خودتان برای نشان دادن وفاداری و شادمانی را تمام کنید. همه‌ی این چیزها درون خودتان خوابیده‌اند. دقت کنید: خوابیده‌اند اما نمرده‌اند و منتظرند تا بیدارشان کنید و به تمام دنیا نشانشان بدهید.

این کتاب می‌خواهد یادآوری کند در اجتماع بزرگ معنوی و مقدس خواهری و زنانه چه کارهایی را نباید با زنان دیگر بکنیم. ما درباره‌ی زنان دیگر شایعه‌پراکنی نمی‌کنیم، تنبیهشان نمی‌کنیم یا آبرویشان را به خطر نمی‌اندازیم حتی وقتی به ما آسیب زده باشند. ما برایشان خوبی‌ها را آرزو می‌کنیم و قول می‌دهیم به آنها آسیبی نمی‌رسانیم. وقتی اشتباه می‌کنیم آن را رد نمی‌کنیم، زود عذرخواهی می‌کنیم و اجازه نمی‌دهیم عذاب بکشیم و این اشتباه در ما ریشه‌اش قوی بشود. یاد می‌گیریم کلماتمان را هوشمندانه انتخاب کنیم حتی وقتی عصبانی هستیم چون می‌دانیم مردم کلمات بدی را که می‌شنوند می‌توانند ببخشند اما هیچ‌وقت فراموش نمی‌کنند. یاد می‌گیریم وقتی نیاز است از افرادی که زمانی عاشقشان بودیم و به آنها اعتماد داشتیم و برایشان ارزش قائل بودیم، جدا بشویم چون دارند به ما آسیب می‌رسانند و گاهی نیاز است به آنها بپیوندیم و به زمان اجازه بدهیم کارش را بکند و کم‌کم رشد کنیم. گاهی اوقات با نزدیک شدن می‌توانیم به جای اول خودمان برگردیم و خودمان را دوباره بسازیم و پیوندهایمان را نو کنیم اما اگر جدا هم شویم باید برای سروکله زدن با آسیب‌های بعدی و آرزوهای ناتمام و خاطره‌هایی که همیشه با ما باقی می‌مانند آماده باشیم.

این کتاب می‌خواهد به ما کمک کند منابع قدرت‌هایی که نمی‌دانستیم داریم را کشف کنیم تا در محل کار، همکاران و مدیران و رهبران بهتری باشیم. به ما یاد بدهد که از درونمان رهبری کنیم: با همدلی، دلسوزی، وفاداری و مهارت‌های ارتباطی. به ما یادآوری کند ما هم‌زمان که مسئولیتی داریم زن هم هستیم و زن بودن هیچ‌وقت به این معنا نیست که مثل مردان رفتار یا فکر کنیم. ما به‌عنوان زن وقتی شگفت‌انگیز هستیم که هم خودمان را بالا بکشیم هم زنان دیگر را. و از همه مهم‌تر این کتاب درباره‌ی روابط و چگونگی ساختنشان است. چطور افراد

مناسب را به سمت زندگی خودمان جلب کنیم و آنها را کنار خودمان نگه داریم و چطور با خودمان رفتار کنیم و با کسانی که دوست داریم شجاعانه حرف بزنیم و اجازه بدهیم حرف‌هایشان را بزنند و به حرفشان گوش بدهیم. راهنمایی برای دوست داشتن و دوست داشته شدن. راهنمایی برای وفاداری و ثابت قدم ماندن و در آخر، چطور بتوانی خنده و خوشی بیشتری در زمانی مناسب به زندگی‌ات بیاوری، چون زمان خیلی تند می‌گذرد و زندگی خیلی گران‌بهاست.