به نام آن که هر تاریکی را آغاز طلوعی دیگر می‌داند

این زندگی‌ای نبود که می‌خواستم!

۶۰ کلید رهایی برای وقتی که دنیا می‌خواهد تو را به زانو در آورد.

نویسندگان: دبورا کالینز استیونز

مترجم: شهرام رنجبر

سرشناسه : وینترز، جان Winters, John
عنوان و نام پدیدآور : این زندگی‌ای نبود که می‌خواستم! : ۶۰ کلید رهایی برای وقتی که دنیا می‌خواهد تو را به زانو در آورد/ نویسندگان: دبورا کالینز استیونز...[و دیگران] ؛ مترجم شهرام رنجبر ؛ ویراستار سارا خالقی.
مشخصات نشر : تهران: کلیک ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۲۱۸ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۳۲۳-۶۱-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت : عنوان اصلی:[This is not the life I ordered : ٦٠ ways to keep your head above water when life keeps dragging you down, [٢٠١٩
عنوان دیگر : ۶۰ کلید رهایی برای وقتی که دنیا می‌خواهد تو را به زانو در آورد.
عنوان گسترده‌تر : شصت کلید رهایی برای وقتی که دنیا می‌خواهد تو را به زانو در آورد.
موضوع: : موفقیت Success - راه و رسم زندگی Conduct of life
شناسه افزوده : استیونز، دبورا کالینز
شناسه افزوده : Stephens, Deborah C. (Deborah Collins)
شناسه افزوده : رنجبر، شهرام، ۱۳۶۱ -، مترجم
رده بندی کنگره : BF۶۳۷
رده بندی دیویی : ۸۱۵/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۶۷۰۰۵۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

- عنوان: این زندگی‌ای نبود که می‌خواستم!: (۶۰کلید رهایی برای وقتی که دنیا می‌خواهد تو را به زانو در آورد)
- نویسنده: دبورا کالینز استیونز
- مترجم: شهرام رنجبر
- ارزیابی تخصصی: گروه پژوهشی کلیک
- ناشر: کلیک
- نوبت چاپ: اول/ آبان ۱۴۰۵
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک/ شابم: ۹۷۸-۶۲۲-۱۳۲۳-۶۱-۶
- مبلغ سرمایه‌گذاری: ۵۵۰ هزار تومان

https://houshenovin.com دفتر مرکزی: تهران- خیابان شهید بهشتی-خیابان مفتح شمالی
https://Clickpub.ir کوچه دوازدهم
houshenovin دفتر پخش و فروش: تهران-میدان انقلاب-خیابان دوازدهم فروردین
clickpub پاساژ کتاب فروردین- نیم طبقه-واحد ۲۳
۰۹۱۲-۱۴۶۲۱۶۴ ۰۲۱-۸۶۱۲۲۵۰۲

فهرست عناوین

عنوان **صفحه**

سخن مترجم ۹

مقدمه ۱۱

پیشگفتار ۱۵

فصل اول: مدیریت روزهای سخت ۲۳

۱. یک محفل دوستانه دور میز آشپزخانه راه بیندازید. ۲۳

۲. از اتفاق‌های بد، فراتر بروید. ۲۶

۳. وقتی روی باند پرواز تنها ماندید، شروع به راه رفتن کنید. ۲۹

۴. وقتی زندگی آن چیزی نیست که سفارش داده بودید، از نو شروع کنید. ۳۵

۵. رازهای بانوی مو آبی را بیاموزید. ۴۲

۶. وقتی لبهٔ استخر ایستاده‌اید، شیرجه بزنید. ۵۰

۷. به حرف دل بچه‌ها گوش کنید. ۵۸

جعبه ابزار امید و تحول در روزهای سخت ۷۲

فصل دوم: یاد بگیرید که عاشق اشتباه‌های خود باشید. ۷۳

۸. اشتباه‌های بزرگ را در آغوش بگیرید. ۷۳

۹. دست از این خیال بردارید که می‌توانید همه چیز را با هم داشته باشید. ۷۶

۱۰. فهرست «نبایدها» بسازید. ۷۸

۱۱. هرگز خودتان را دست کم نگیرید. ۷۹

۱۲. برای شبکه‌سازی و پیدا کردن افراد جدید، منتظر نمانید تا به ناامیدی برسید. ۸۱

۱۳. باور نکنید که برای موفقیت باید «شبیه مردها» باشید. ۸۳

۱۴. باید انتخاب کنید: یا حرکت کنید یا کنار بروید! ۸۶

۱۵. به خد توکل کنید، اما پارو بزنید و از صخره‌ها دور شوید! ۸۸

۱۶. به ندای درونی‌تان گوش دهید. ۹۰

۱۷. بپذیرید که ریسک کردن، بخشی از مسیر زندگی است. ۹۱
جعبه ابزار امید و تحول برای یادگیری عشق ورزیدن به اشتباه‌ها ۹۳

فصل سوم: شجاعت را به همدم همیشگی خود تبدیل کنید. ۹۵
۱۸. بدانید که موانع رودخانه است که به جریان آب آهنگ می‌دهد. ۹۵
۱۹. درک کنید که شجاعت، اغلب به معنای «رها کردن» است. ۹۶
۲۰. روحیه و شوخ‌طبعی‌تان را تقویت کنید. ۹۹
۲۱. عبور از دشت‌های ترس ۱۰۲
۲۲. به خاطر خودتان، شجاع باشید. ۱۰۵
۲۳. نشان شجاعت اختصاصی خودتان را به دست آورید. ۱۰۷
۲۴. وقتی «تینکربل» می‌میرد، اجازه دهید اشک‌تان جاری شود. ۱۱۱
۲۵. دستبند شجاعت را به دست ببندید. ۱۱۳
۲۶. بدانید که شجاعت فقط مخصوص قهرمان‌ها نیست. ۱۱۴
جعبه ابزار امید و تحول برای تبدیل شجاعت به همدم همیشگی ۱۱۸

فصل چهارم: درک دنیای پول ۱۱۹
۲۷. وقتی پولتان کم است، در درون خود ثروتمند باشید. ۱۱۹
۲۸. از خانهٔ رؤیایی در خیابان شاتو درس بگیرید. ۱۲۲
۲۹. منتظر نمانید تا وضعیت مالی‌تان به مرحلهٔ مرگ و زندگی برسد. ۱۲۴
۳۰. بپذیرید که دوران خوشی‌های بی‌پایان قدیم و جدید تمام شده است. ۱۲۶
۳۱. حواستان به پول‌تان باشد تا در جیب دیگران نرود. ۱۲۹
جعبه ابزار امید و تحول برای درک دنیای پول ۱۳۵

فصل پنجم: وقتی زندگی آن چیزی نیست که سفارش داده بودید، دوباره شروع کنید. ۱۳۷
۳۲. هرگز نگویید «هرگز» ۱۳۷
۳۳. فقط با آن وضعیت و دردش کنار بیایید و بنشینید. ۱۴۳
۳۴. برای تغییر، زبان رمزی خودتان را بسازید. ۱۴۴
۳۵. حرف‌هایی را که گفتنش سخت است، به زبان بیاورید. ۱۴۷
جعبه ابزار امید و تحول برای وقت‌هایی که زندگی مطابق میل شما پیش نرفته ۱۵۰

فصل ششم: خودتان را از نو بسازید. ۱۵۱
۳۶. شکلات هم باید ذوب شود تا بتواند شکلی تازه به خود بگیرد. ۱۵۱
۳۷. ساختن امید از خاکستر رؤیاها ۱۵۴
۳۸. به خرده‌ریزها قانع نشوید، شما برای کلِ کیک اینجا هستید. ۱۵۶
۳۹. شکرگزار باشید (در بدترین شرایط هم) اوضاع از آن بدتر نشده است. ۱۵۸
۴۰. غز نزنید، خلق کنید. ۱۶۰
جعبه ابزار امید و تحول برای بازآفرینی خودتان ۱۶۲

فصل هفتم: حمل کردن آنچه قابل اصلاح نیست. ۱۶۳
۴۱. در دل تاریکی، بخندید. ۱۶۴
۴۲. یک «باشگاه زنان تاب‌آور و شاد» تشکیل دهید. ۱۶۶
۴۳. شورای مشورتی خصوصی خودتان را بسازید. ۱۶۷
۴۴. درخواست کمک کنید. ۱۶۹
۴۵. محیط‌تان را تغییر دهید تا زندگی‌تان عوض شود. ۱۷۰
۴۶. فقط یک چیزی را تمیز کنید. ۱۷۲
جعبه ابزار امید و تحول برای مدیریت چیزهای غیرقابل‌اصلاح ۱۷۴

فصل هشتم: روبرو شدن با مخالفان و منفی‌باف‌ها ۱۷۵
۴۷. پافشاری کنید. ۱۷۵
۴۸. به باورهایتان گوش کنید، نه به تردیدهایتان. ۱۷۸
۴۹. قدرت خود را پس بگیرید. ۱۷۹
۵۰. اجازه ندهید گذشته‌تان شما را زندانی کند. ۱۸۱
جعبه ابزار امید و تحول برای رویارویی با مخالفان و منفی‌باف‌ها ۱۸۵

فصل نهم: عبور از اشتباه‌ها، سردرگمی‌ها و روزگار سخت ۱۸۷
۵۱. درک کنید که موفقیت غالباً در لباس یک «ایدهٔ احمقانه» پنهان شده است. ۱۸۷
۵۲. به دنبال یک «صیاد رؤیا» بگردید. ۱۸۹
۵۳. یک «قرار نقاشی» ترتیب دهید. ۱۹۱
۵۴. سه زن خردمند پیدا کنید. ۱۹۳
جعبه ابزار امید و تحول برای عبور از اشتباه‌ها، سردرگمی‌ها و روزگار سخت ۱۹۶

فصل دهم: زندگی خود را طراحی کنید. ۱۹۷
۵۵. خودتان را به چالش بکشید و تغییر دهید. ۱۹۷
۵۶. مثل یک مهندس فکر کنید. ۱۹۹
۵۷. کنجکاو باشید. ۲۰۱
جعبه ابزار امید و تحول برای طراحی زندگی خودتان ۲۰۳
فصل یازدهم: درتاریکی، شمع روشن کنید. ۲۰۵
۵۸. به جای نفرین کردن تاریکی، نور بتابانید. ۲۰۵
۵۹. بخشیدن را یاد بگیرید. ۲۰۸
۶۰. این درس‌ها را در زندگی‌تان به کار ببندید. ۲۱۱
جعبه ابزار امید و تحول برای روشن کردن شمعی در تاریکی ۲۱۲

سخن مترجم

مطمئنم تا به حال در زندگی‌تان این احساس را تجربه کرده‌اید که ایستاده‌اید و تمام مسیرهای پیش رو، ناگهان به بن‌بست خورده‌اند. انگار ناگهان قواعد بازی عوض شده، عزیزی از دست رفته یا همان تصویری که سال‌ها برای خودتان ساخته بودید، زیر آوار واقعیت‌ها فرو ریخته است. در چنین لحظاتی، آدم فکر می‌کند باید از صفر شروع کند، باید دوباره چرخ را اختراع کند، دوباره از صفر مسیر بسازد و با تمام خستگی، به تنهایی با این ویرانی بجنگد. اما حقیقت این است: شما تنها نیستید که در این میدان جنگ ایستاده‌اید. این کتاب، مجموعه‌ای از داستان‌های واقعی است، صدای آدم‌هایی که درست در همین نقطه‌ای که شما هستید، ایستاده بودند. آن‌ها از تاریکی فقدان، از تلخی خیانت و از سنگینی تنهایی می‌گویند، اما نه برای غرق شدن در غم، بلکه برای نشان دادن اینکه راه بازگشت همیشه وجود دارد.

ما اینجا نیستیم که به شما بگوییم «همه چیز خوب می‌شود»، چون می‌دانیم که گاهی واقعاً درست نیست. ما اینجاییم تا به شما نشان دهیم چطور می‌توانید در میانهٔ این «بد بودن»، دوباره معنا پیدا کنید، چطور از دل آشفتگی، طرحی جدید برای زندگی‌تان ترسیم کنید و چطور یاد بگیرید که حتی وقتی زمین زیر پایتان می‌لرزد، هنوز هم قدرت انتخاب دارید. این کتاب، برای افرادی است که تصمیم گرفته‌اند به جای تسلیم شدن، دوباره زندگی را طراحی کنند. قدم به این مسیر بگذارید، شاید این همان زندگی نباشد که شما سفارش داده بودید، شاید فقط کافی باشد یاد بگیرید چطور همان مسیر همیشگی را با نگاهی تازه، دوباره طی کنید.

شهرام رنجبر

مقدمه

امید، همیشه قطب‌نمای مسیر شما است.

«ممکن است در زندگی بارها شکست بخورید، اما هرگز اجازه ندهید که شکست شما را از پا درآورد. اصلاً لازم است که زمین بخورید تا خودتان را بهتر بشناسید و ببینید از دل چه طوفان‌هایی می‌توانید سربلند و پیروز بیرون بیایید.»

مایا آنجلو، شاعر

آنچه روزگاری با هدف سادهٔ «بازآفرینیِ خودمان» دور میز آشپزخانه شروع شد، امروز به شبکه‌ای بزرگ از زنان تبدیل شده است که همچنان با داستان‌هایشان سراغ ما می‌آیند. از صمیم قلب از شما سپاسگزاریم. این باعث افتخار ما است که کتابی نوشته‌ایم تا در هر گوشهٔ دنیا، در هر ساعت و هر سنی، به زنان امید، انگیزه، دلگرمی و راه زندگی ببخشد. امید همچنان و همیشه یک نقشه راه است.

این نسخه اما سال ۲۰۰۸ پا به دنیایی گذاشت که شبیه قطاری از ریل دررفته بود، روزهایی که خیلی از آن‌ها شبیه به تصادف تمام‌عیار قطار بود. نسخهٔ اولیهٔ کتاب با سروصدا وارد همین روزها شد؛ همان‌وقت که تیتر روزنامه‌ها فریاد می‌زد: «به بدترین بحران مالی از زمان رکود بزرگ رسیده‌ایم». روزگاری که نه پیش‌بینی‌اش کرده بودیم و نه خواستارش بودیم. با این همه، زنده ماندیم و سر پا ایستادیم. ما این کتاب را درست برای همین روزهای پرآشوب و ناهموار نوشتیم. شکاف‌ها و دوقطبی‌شدن جامعه، اضطراب سنگینی به جان زنان می‌اندازد، اضطرابی که هر روز با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اما باور قلبی ما این است: هر بار که زنی در برابر سختی‌ها قد علم می‌کند و روی پای خودش می‌ایستد، گوشه‌ای از جهان التیام پیدا می‌کند. این کتاب هم سهم کوچک ما در همین مسیر شفابخش است.

تایلر نات می‌گوید: «قول می‌دهید آن‌قدر غرق بالا نگه داشتن سرتان از امواج نشوید که یادتان برود شنا کردن را دوست داشته‌اید؟» خوشحالیم که زنانی را به شما معرفی می‌کنیم که با بازگشتی قدرتمند، زندگی‌های شگفت‌انگیزی برای خود ساخته‌اند. در این نسخه، پیشرفت‌های علمی تازه‌ای را هم با شما در میان می‌گذاریم. صدای فرزندان خودمان را نیز به این کتاب آورده‌ایم و روایتِ سال‌هایی را می‌خوانید که نه آن‌ها خواستند و نه ما. امید داریم خرد گران‌بهایی که آن‌ها به بهای سختی به دست آوردند، راهگشای دیگران شود. ما در عصرِ توانمندسازی زندگی می‌کنیم، عصری که جنبش‌های زنان، از «زمان تمام است» تا «من هم»، نشان می‌دهند وقتی زنان دست‌به‌دست هم می‌دهند تا فردایی بهتر بسازند، چه معجزه‌هایی از دل این اتحاد برمی‌خیزد. پس چرا منتظر باشیم؟ همین امروز، بهترین روز برای راه‌اندازی گروه کوچک دور میز آشپزخانهٔ خودتان است، چه حضوری، چه آنلاین. همین حالا فضایی بسازید که زنان در آن حامی یکدیگر باشند. این کتاب، نقشهٔ راه ساختن چنین گروهی و کلید روشن کردن موتور انگیزهٔ خودتان است.

ما چه کسانی هستیم؟ اشکالی ندارد اگر زمین بخورید و فروغ درونتان لحظه‌ای خاموش شود. فقط مطمئن شوید وقتی دوباره برمی‌خیزید، مثل آتشی تمام‌عیار و سوزان زبانه می‌کشید. زندگی، رشتهٔ بی‌پایان تغییرها است، گاهی خوب، گاهی ناخوشایند و خیلی وقت‌ها هم خنثی. ما کنار هم یاد گرفته‌ایم که چطور از میان این موج‌ها عبور کنیم و سرپا بمانیم. شاید بپرسید: این آدم‌ها اصلاً چه کاره‌اند؟ مدارک و تخصص‌شان چیست؟ خب، متخصص نیستیم (اگرچه گاهی روی صندلی مشاوره هم نشسته‌ایم). متخصص این‌جور کتاب‌ها هم که نیستیم (هرچند

هزاران کتاب شبیه به این را خوانده‌ایم). ادعایی هم نداریم که به حقیقت مطلق دست یافته‌ایم. ما فقط گروهی از آدم‌های معمولی‌ایم که دور هم نشسته‌ایم تا در سفر زندگی، دست همدیگر را بگیریم.

جان یانهیرو می‌گوید: «طلاقم هم قطعی شد و به‌راستی، مجردی‌ام باشکوه است! مرگ همسر اولم فوق‌العاده تلخ و دردناک بود، اما طلاق را به‌مراتب وحشتناک‌تر دیدم. همیشه به خودم می‌گویم اسمِ کتاب بعدی‌ام را می‌گذارم: این همان آدمی نیست که من سفارش داده بودم! تغییرها، فرصت‌های تازه خلق می‌کنند و بهترین این فرصت‌ها همان‌موقع در دامانم نشست که به من پیشنهاد دادند دانشکدهٔ کاملاً جدید «ارتباطات چندرسانه‌ای» را در دانشگاه هنر سانفرانسیسکو راه‌اندازی کنم. وقتی مدیریتِ آن را پذیرفتم، به الیسا استیونز، رئیس دانشگاه، گفتم: «ببینید، من هم سنم بالا رفته و هم غرغرو هستم و می‌توانم همین کار را به بهترین شکل ممکن برایتان انجام دهم!» زندگی پر از بالا و پایین است. اگر روزی به نجات‌دهنده احتیاج داشته باشم، دوستان صمیمی‌ام کنارم‌اند و همین‌تنها، برای سپاسگزاری بی‌اندازه کافی است.

جاکی اسپیر رقابت برای استانداری کالیفرنیا را با کمتر از سه درصد اختلاف واگذار کرد و دورهٔ خود را به عنوان سناتور ایالتی به پایان رساند. او با عزم راسخی که برای ادامهٔ خدمات عمومی داشت (اما بدون هیچ مسیر روشنی برای آن) شغلی را در یک دفتر حقوقی پذیرفت. جاکی در آنجا لحظه‌ای را تجربه کرد که «خواسته‌ها در برابر سرنوشت» قرار می‌گیرند. او برای کرسی چهاردهمین حوزهٔ انتخابیه کنگره در مجلس نامزد شد و پیروز شد! جاکی می‌گوید: «همیشه منتظر اتفاق‌های غیرمنتظره باشید یا حداقل برای‌شان آماده باشید.» جاکی که اکنون دهمین سال

خدمت خود را در مجلس نمایندگان می‌گذراند، به چهره‌ای ملی در زمینهٔ مسائل مربوط به آزار فیزیکی، خشونت‌های مسلحانه و حمله‌های منافع خارجی به دموکراسی‌مان تبدیل شده است.

میکلین کریستینی ریسلی به آفریقا سفر کرد، اما سفرش یک تفریح معمولی نبود. او رفت تا داستانی از وضعیت وحشتناک دختران و کودکان در زیمبابوه را روایت کند. میکالین و گروهش توسط مقام‌های زیمبابوه دستگیر و بازجویی شدند، به زندان افتادند و در نهایت از کشور اخراج شدند. با این حال، او کار خود را به عنوان فعال حقوق بشر ادامه داد و فیلم مستندش به نام تابلوهای امید جوایز متعددی را از آن خود کرد. او اکنون مدیرعامل شرکت رسانه‌ای کوروسیتی اینک است، جایی که در حال ساخت فرنچایزهای رسانه‌ای و سرگرمی‌های سالم برای کودکان است. او به همراه همسرش اریک و فرزندان‌شان کریستوفر، آستین و دیلون، به این باور رسیده‌اند که خانه واقعاً همان جایی است که دل در آن می‌تپد.

دبورا کالینز استیون پس از از دست دادن همسرش، وارد مرحلهٔ جدیدی از زندگی شد. او که پس از سی‌وسه سال زندگی مشترک، حالا باید یاد می‌گرفت چطور تنها باشد، با تغییر سبک زندگی و کوچک‌تر کردن خانه‌اش، به یک آگاهی تازه رسید. او می‌گوید: «حالا دیگر ترجیح می‌دهم وقتم را فقط با آدم‌های درست و پروژه‌هایی بگذرانم که واقعاً عاشقشان هستم، این رهایی را با زحمت به دست آورده‌ام!» دبورا که همچنان به عنوان مربی اجرایی (Coach) در حوزهٔ توسعهٔ رهبری فعالیت می‌کند، با قاطعیت می‌گوید: «من تمام توانم را برای تربیت رهبران آینده می‌گذارم، چون دنیا به آدم‌های توانمند، بیش از هر زمان دیگری نیاز دارد.»

امیدواریم با این کتاب به زندگی تازه‌ای قدم بگذارید و به رؤیاهای‌تان برسید.

پیشگفتار

«فرقی نمی‌کند بیست‌ساله باشید یا شصت‌ساله، در اوج موفقیت باشید یا در گیرودار شکست و یا حتی در روزهایی که احساس می‌کنید فقط دارید روزگار را سپری می‌کنید، دیروزتان آفتابی بوده یا طوفانی، حقیقت این است که زندگی هر صبح، در قلب یک زن دوباره آغاز می‌شود.»

لی مچل هاجز، شاعر

ما فقط چهار زن هستیم که به‌واسطهٔ مسیر پرپیچ‌وخم زندگی به هم پیوستیم. با هم، طعم شیرین موفقیت‌ها و سنگینی عمیق‌ترین اندوه‌ها را چشیده‌ایم، از وقایع روزمره گرفته تا اتفاق‌های باورنکردنی و دراماتیک. تاریخچهٔ تجربه‌های جمعی ما شامل ازدواج، جدایی، تولدها، فقدان‌ها و حتی چالش‌های بزرگ کاری و مالی است. ما شرکت‌هایی ساخته‌ایم، کسب‌وکارهایی را از دست داده‌ایم و گاهی هم آن‌ها را به سرانجام رسانده‌ایم. یکی از ما در آمریکای جنوبی تجربهٔ مواجهه با مرگ را داشته و سه نفر از ما، تلخی از دست دادن همسر را چشیده‌ایم. ما فرزندانی را به ثمر رسانده‌ایم و فرازونشیب‌های زندگی را پشت‌سر گذاشته‌ایم و حالا، اینجا ایستاده‌ایم تا از مسیری بگوییم که طی کرده‌ایم.

قلب ما با خیانت‌ها شکسته و با دوستی‌هایمان دوباره التیام یافته است. طعم شهرت و شیرینی آوازه را چشیده‌ایم، اما تلخی تنهایی، تردید به خود و آستانهٔ ورشکستگی را هم از سر گذرانده‌ایم. کنار بیمارانی ایستاده‌ایم که با دردهای سخت دست‌وپنجه نرم می‌کردند و پشتیبان افرادی بوده‌ایم که عزیزانشان را از دست داده بودند. ما در خانواده‌هایی بزرگ شدیم که ثروتمند نبودند و زندگی «بخور و نمیر» برایمان عادی بود. ما ثروتی را تجربه کردیم که والدین‌مان حتی در خواب هم

نمی‌دیدند و بیش از تمام درآمد عمر آن‌ها، پول از دست داده‌ایم! ناچار بودیم خلاق باشیم، خانواده‌هایی را با بودجه‌های خیلی محدود اداره کردیم و گاهی که همسرمان بیکار، به‌شدت بیمار یا در حال مرگ بود، تنها نان‌آور خانه بودیم. در مسیر شغلی‌مان، اغلب تنها زن پشت میز تصمیم‌گیری بودیم. ما ریسک‌هایی کرده‌ایم که پای کل شرکت، نتیجهٔ انتخابات و گاهی حتی پای خانه‌مان در میان بود!

وقتی اتفاق‌های بد برای زنان باهوش می‌افتد.

یک روز، خبرنگاری به شوخی، مجموعهٔ بدشانسی‌های ما را «نسخهٔ زنانهٔ کتاب ایوب» نامید، انگار که هر لحظه منتظر بودیم دسته‌ای ملخ از آسمان روی سرمان آوار شود! اما با تمام این‌ها، ما به گذشته‌مان با حسرت و اندوه نگاه نمی‌کنیم. ما این اتفاق‌ها را هدیه‌ای می‌دانیم که به ما یاد دادند چطور از میان هیاهو، آنچه را که واقعاً مهم است از آنچه بی‌اهمیت است، تشخیص دهیم. ما بارها و بارها یاد گرفته‌ایم که چگونه خودمان را از نو بسازیم. حالا دیگر می‌دانیم که فرآیند «از نو ساختن خود»، اگر با شوخ‌طبعی، دوستی و خوش‌بینی همراه باشد، بسیار هموارتر می‌شود. ما یاد گرفتیم چراغ‌قوه‌ای روشن در دست بگیریم، چراغ‌قوه‌ای که حتی در تاریک‌ترین تونل‌ها هم، راه رسیدن به نور را به ما نشان می‌دهد.

وجه اشتراک همهٔ ما یک چیز است: فقدان. ما تجربهٔ تلخ از دست دادن‌ها را پشت سر گذاشته‌ایم، از دست دادن عزیزان، ازدواج، فرزند، معصومیت، پول، ثبات و امید. فقدان، گذارهای سختی را رقم می‌زند که هر کسی در مقطعی از زندگی، با آن روبه‌رو می‌شود. اما هیچ‌کس نباید تنهایی با این رنج‌ها دست‌وپنجه نرم کند. به‌خاطر همین، ما جلسه‌های ماهانه‌ای را دور میز آشپزخانه‌مان ترتیب دادیم تا

تجربه‌های زندگی را با هم تقسیم کنیم، از هم حمایت کنیم و به یکدیگر دلگرمی بدهیم. این گفت‌وگوهای صمیمی، همیشه برایمان مثل یک مرهم و منبع الهام بود، حرف‌هایمان به ما امید و قدرت درونی می‌بخشید. ما با هم یاد گرفتیم که وقتی در کنار دوستان واقعی هستیم، دیگر هرگز مجبور نیستیم تنهایی در مسیر زندگی قدم برداریم.

دوستان پشت میز آشپزخانه

صحبت‌هایمان چنان مورد توجه قرار گرفت که از ما خواستند در کنفرانس‌ها و گردهمایی‌ها سخنرانی کنیم. موضوع صحبت ما شد: «بمان و شکوفا شو: ده ترفند توربوشارژ برای افرادی که در حال تحول‌اند». باورش سخت بود، اما اولین جلسهٔ ما بیش از ۴۰۰ نفر شرکت‌کننده داشت! صف زنانی که می‌خواستند تجربه‌های خودشان را از «ماندن و شکوفایی» با ما در میان بگذارند، از در ساختمان گذشت. تشویق شدیم که کتابی بنویسیم، اما بیش از یک دهه گذشت و ما همچنان دور میز آشپزخانه جمع می‌شدیم و از هر دری سخن می‌گفتیم، از شکست‌های شغلی و شخصی گرفته تا ساختن مسیر موفقیت، روابط، عزت‌نفس و حتی مسائل مالی و خانوادگی. هیچ موضوعی از قلم نمی‌افتاد. برای عبور از این دورانِ پر پیچ‌وخم، نام خودمان را «همراهان تحول» گذاشتیم، چون می‌دانستیم در این مسیر، به هوش و ذکاوت جمعی خودمان نیاز داریم. جلسه‌های ما کم‌کم شبیه به یک «انجمن دوستی قدرتمند» شد که تار و پود زندگی خودمان را با هم می‌بافتیم.

ما در دهه‌های دوستی‌مان درس‌های زیادی گرفتیم. فهمیدیم که خودمان را گول زده بودیم. به خودمان تلقین کرده بودیم که اگر بتوانیم برنامه‌هایمان را

مدیریت کنیم، سقف‌های شیشه‌ای را بشکنیم، برای خانواده وقت باکیفیت بگذاریم، خرج خانه را در بیاوریم (و تازه در آشپزخانه هم هنرمندی کنیم!)، همزمان بچه‌ها را در آغوش بگیریم و رابطه‌ای گرم و عاشقانه با همسر، خانوادهٔ همسر و همکارانمان داشته باشیم، آن‌وقت بالاخره پاداش‌مان یک زندگی بدون دغدغه خواهد بود... همان چیزی که همیشه از چنگمان فرار می‌کرد. اما سخت در اشتباه بودیم.

از گفت‌وگوهای دور میز آشپزخانه تا هزاران گپ‌وگفتی که با آدم‌های مختلف داشتیم، یک درس بزرگ گرفتیم: «زندگی بدون مشکل» رؤیایی بیش نیست، باور غلط و انرژی‌سوزی که خیلی‌ها را به تله می‌اندازد. زندگی بسیار فراتر از موفقیت محض، داشتن همه‌چیز یا آن تعادل دست‌نیافتنی است. فراتر از کمال‌گرایی یا فقط دندان روی جگر گذاشتن و سخت ادامه دادن. اصل ماجرا یک چیز است: «ماندن و شکوفا شدن». شکوفایی یعنی بازسازی، تغییر و درک این‌که موفقیت پایان راه نیست و شکست هم هرگز کشنده نخواهد بود. یعنی ارائه دادن بهترین نسخه از خودمان و قدم گذاشتن به آینده‌ای که خودمان معمارش بوده‌ایم.

خیلی وقت‌ها صدای درونی‌مان می‌گفت اگرچه از بیرون موفق و استوار به نظر می‌رسیم، اما در واقعیت با بحران‌های خانوادگی، بی‌ثباتی شغلی یا نارو خوردن از اطرافیان دست‌پنجه نرم می‌کنیم. ماندن و شکوفایی یعنی پذیرفتن واقعیتی که زندگی پیش رویمان می‌گذارد، اما دست نکشیدن از جست‌وجوی فرصت، شادی و مهربانی در میان همین شرایط ناقص. ما با هم از پس این روزهای پیچیده برمی‌آییم.

پیشگفتار (از ریتا مورنو)

در کل دنیا فقط ۱۵ نفر توانسته‌اند چهار جایزهٔ بزرگ هنری امی، گرمی، اسکار و تونی را از آن خود کنند؛ «ریتا مورنو» یکی از همین آدم‌های انگشت‌نماست. رئیس‌جمهور او را انسانی پیشرو دانست که سدها را شکست و مسیرهای تازه ساخت. سونیا سوتومایور، قاضی دیوان عالی هم می‌گوید: «از جوانمردی تا امروز، ریتا همیشه الگوی من بوده است.» ریتا الهام‌بخش تمام نسل‌هاست. امروز در ۸۶ سالگی، بازنشستگی برای او معنایی ندارد، همچنان در سریالی پرمخاطب می‌درخشد و جوایز تازه‌ای درو می‌کند. اما مسیر او به سوی موفقیت اصلاً هموار نبود. ریتا تمام درس‌های این کتاب را با تمام وجودش زندگی کرده و از دل سختی‌ها، خردمندتر و قوی‌تر بیرون آمده است. او مسیرش را این‌طور توصیف می‌کند: «فقط با شرایط کنار بیا!»

«وقتی این کتاب را که سفارش داده بودم، خواندم، به ناشر گفتم این کتاب برای هر کسی که به رشد خود اهمیت می‌دهد، یک «باید» است. داستان زندگی این چهار دوست شباهت عجیبی به مسیر خود من داشت. برای همین وقتی از من خواستند پیش‌گفتار را بنویسم، با جان و دل پذیرفتم. آن‌ها تجسم همان قانونی هستند که خیلی از ما در زندگی اجرا می‌کنیم: با واقعیت کنار آمدن و جلو رفتن. من هم بخش زیادی از عمرم را صرف پیدا کردن هویتی امن کردم. الگو نداشتم و سعی می‌کردم ادای دیگران را درآورم، اما نتیجه‌اش فقط آشفتگی بود و از دست رفتن «احترام به خود». آن کشمکش درونی بسیار دردناک بود. حالا همیشه به همه می‌گویم: خود واقعی‌تان باشید و از هیچ‌چیز نترسید.» من همیشه آن بچهٔ دوست‌داشتنی بودم که می‌گفت: «لطفاً دوستم داشته باش». این حس، ریشه در

حس غریبه بودن و غربت داشت. به ما مدام گوشزد می‌کردند: «ساکت بمان، دردسر درست نکن و آرام باش.» من هم با این باور قد کشیدم که باید رضایت همهٔ دنیا را جلب کنم تا پذیرفته شوم. اما بزرگ‌ترین درسی که روزگار به من داد این بود: «کسی از دوست‌داشته‌نشدن نمرده است!»

با این همه، سایه‌ای تاریک و موذی همیشه در درونمان سرک می‌کشد، همان صدایی که وقت لغزش نیشخند می‌زند و می‌گوید: «دیدی؟ گفتم از پس آن برنمی‌آیی!» این حس در وجود خیلی از آدم‌ها خانه کرده، اما من برایش یک هویت ساخته‌ام و نامش را «روزاریتا» گذاشته‌ام. هر بار که سر برمی‌آورد، محکم می‌گویم: «برو در اتاقت بنشین و ساکت باش!» خاموش کردن کامل این صدا شاید ناممکن باشد، اما یاد گرفته‌ام هرگز افسار زندگی‌ام را به دستش نسپارم.

استقامت: من برای فیلم «داستان وست‌ساید» اسکار و گلدن گلوب برده بودم. کاملاً باور داشتم که بعد از آن، کار زیادی خواهم داشت و همه‌چیز عالی پیش می‌رود. اما دقیقاً برعکس شد. حتی برای یک شغل ساده هم نمی‌توانستم جایی را پیدا کنم، باورم نمی‌شد و قلبم کاملاً شکست. امروز در هشتادوشش‌سالگی، به آن اتفاق‌ها به چشم پاداشی برای تمام سال‌های سختی نگاه می‌کنم که در حرفه‌ای گذراندم که هر لحظه حس وقار و ارزشمندی‌ام را به چالش می‌کشید. یادم می‌آید که در این پردهٔ سوم زندگی‌ام، زمین خوردن و دوباره بلند شدن، بخش مهمی از «رؤیای من» است. این کتاب لبریز از داستان‌های زمین خوردن و دوباره بلند شدن است. چیزی که به مردمم می‌گویم این است: محکم بچسبید و یادتان باشد چه کسی هستید. به خودتان افتخار کنید و به حرف زدن ادامه دهید، به شکایت کردن ادامه دهید و هرگز، هرگز تسلیم نشوید. من اسم این تسلیم نشدن را می‌گذارم

«استقامت». هیچ‌چیز قدرتمندتر از زنی نیست که استقامت را در خود دارد. درس‌های این کتاب و زنانی که آن را نوشته‌اند، در هر کاری که می‌کنند، استقامت را به نمایش می‌گذارند. ویژگی فوق‌العادهٔ استقامت این است که برای همهٔ ما در دسترس است، فارغ از اینکه چه پیشینه‌ای داریم یا وضعیت اقتصادی‌مان چیست.

دوست خوبم، نویسندهٔ نابغه «امی تان»، گفت که این کتاب به زنان الهام می‌دهد تا از بدترین شانس‌ها و شرایط جان سالم به در ببرند و به زندگی تازه‌ای با شادی‌های غیرمنتظره قدم بگذارند. این همان چیزی است که برای تک‌تک زنان آرزو دارم: توانایی بقا و شکوفایی.

ریتا مورنو

فصل اول | مدیریت روزهای سخت

«اگر زنی، زن دیگری را موفق ببیند، آن زن هرگز شکست نمی‌خورد و هرگز احساس تنهایی نمی‌کند.»

فلورانس اسکاول شین

۱. یک محفل دوستانه دور میز آشپزخانه راه بیندازید.

«شما قصه‌گوی زندگی خودتان هستید و می‌توانید آن را به یک افسانه تبدیل کنید یا نکنید.»

ایزابل آلنده

جایی امن برای روایت قصه‌تان بسازید: وقتی امواج مشکلات هجوم می‌آورند و زندگی می‌خواهد شما را زیر آب ببرد، مهم‌ترین راه برای نجات، ساختن یک «پناهگاه امن» است، فضایی مطمئن که بتوانید بی‌پروا قصه‌هایتان را بگویید و واقعاً شنیده شوید، درست مثل جمع صمیمی «دوستان دور میز آشپزخانه». دور هم جمع شدن و از دل گفتن، به ما قدرتی تازه می‌بخشید. شاید آن روزها دقیقاً نمی‌دانستیم چه اتفاقی دارد می‌افتد، اما با در میان گذاشتن بی‌واسطهٔ تجربه‌هایمان، عملاً به همدیگر احساس «دیده شدن و درک شدن» هدیه می‌دادیم. این درک متقابل، نقشی حیاتی در التیام زخم‌های روحی دارد.

ما همیشه با اشتیاق منتظر این دورهمی‌ها بودیم، چون مطمئن بودیم آنجا تنها جایی است که کسی ما را قضاوت نمی‌کند و حرف‌هایمان با تمام وجود شنیده می‌شود. مطمئنم که بازگو کردن این تجربه‌ها، آرامش ذهن‌مان را حفظ کرد و حتی در روزهای سخت، جان‌مان را نجات داد. باور قلبی ما این است که هر انسانی به چنین جمع امنی نیاز دارد تا بدون نقاب، قصهٔ زندگی‌اش را روایت کند. ما به چشم خود دیدیم که همین پیوند و همراهی مداوم، چه معجزه‌ای در مدیریت بحران‌های زندگی رقم می‌زند.

شاید بگویید: «من واقعاً برای دوست و رفیق وقتی ندارم!» پیشنهاد می‌کنیم کمی در این فکر تجدیدنظر کنید. اگر احساس می‌کنید الان حوصلهٔ ارتباط با دیگران را ندارید، دقیقاً به همین دلیل است که بیشتر از هر زمان دیگری به آن محتاجید. وقتی انرژی‌تان ته‌کشیده، یعنی دارید تمام بار زندگی را یک‌تنه به دوش می‌کشید. شما دارید با باک خالی حرکت می‌کنید و وقتش رسیده که با همراهی و انرژی افرادی که واقعاً به شما اهمیت می‌دهند، مخزن روح و روان‌تان را دوباره پر کنید. حلقهٔ دوستان صمیمی‌تان، جان دوباره‌ای به شما می‌بخشد. همین امروز می‌توانید با این ۶ گام ساده، شبکه‌ای فوق‌العاده از همراهان واقعی برای خودتان بسازید.

۱. **دست دوستی دراز کنید:** مهم نیست زندگی‌تان همین حالا چقدر سخت می‌گذرد، برای یک دورهمی با افرادی که تحسین‌شان می‌کنید برنامه بریزید. این‌ها لازم نیست مشهور، ثروتمند یا فوق‌العاده موفق باشند، حتی شناخت عمیق هم نمی‌خواهد. کافی است آدم‌هایی باشند که به آن‌ها احترام می‌گذارید، ارزش‌ها و اولویت‌هایتان شبیه هم باشد، آدم‌هایی بااصالت، صادق و مشتاق به شنیدن، که به شما دلگرمی بدهند. باور کنید خیلی از آدم‌ها دقیقاً همین حالا