

درباره نویسنده

دکتر والری رین، روانشناس، متخصص سلامت روان زنان و مشاور کسب و کار است که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند به بهترین نتیجه در جهت سلامت روان خود بدون دارودرمانی برسند. تخصص دکتر والری کشف تروماهای پنهان است، تروماهایی که بر عملکرد، روابط و سلامت افراد تأثیر می‌گذارند و سعی می‌کند به شکلی مؤثر و با استفاده از متدولوژی قدرتمند روان-تنی آن‌ها را درمان کند. وی دارای مدرک فوق لیسانس آموزش در مشاوره روانشناسی از دانشگاه کلمبیا و مدرک دکتری از مؤسسه روانشناسی فرافردی است. دکتر والری سخنرانی‌های زیادی در بسیاری از کنفرانس‌ها و شرکت‌ها ارائه کرده است، شرکت‌هایی که متعهد به تنوع و استفاده از توسعه رهبری هستند و استعدادهای بالقوه افراد را کشف می‌کنند.

در تقدیر و تحسین کتاب

"کتابی پیشگامانه، مسحورکننده و بدون ذره‌ای اغراق. بالاخره توضیحی پیدا کردیم. این کار بنیادین و بدعت‌گر خانم دکتر والری رین کتابی است برای همه زنانی که در مسیر بروز استعدادها و شکوفایی تمام‌عیار خود هستند و باید آن را بخوانند."

علی براون^۱، مدیرعامل، کارآفرین و مربی

"بزرگترین موانع بر سر راه زنان، چه در گذشته و چه در آینده موانع درونی است. مخصوصاً وقتی جنبش حقوق برابری جنسیتی هر روز مسئولیت‌های بیشتری در سبب مسئولیت‌های زنان می‌گذارد. ما به جنبشی جدید نیاز داریم که زنان را با ابزار مدیریت و بهینه‌سازی سلامت روان تجهیز کند، تا بتوانند با سهولت بیشتر و با شور و شوق در سمت‌های مدیریتی ارتقا یابند. به نظر من دکتر والری برخی راه‌حل‌های پیشگامانه را مطرح کرده است. این همان کتابی است که تمام زنان فعال در دنیای کسب‌وکار یا در دنیای کارآفرینی، برای شروع یک حرفه یا موفقیت و پیشرفت باید مطالعه کنند."

کلادیا چان^۲، مؤسس مرکز "او یک زن"

مؤلف کتاب، پادکست و دوره رهبری: "این همان شیوه رشد است"

کتابی شگفت‌انگیز و تکان‌دهنده. من به شدت تحت تأثیر تعریف نوین دکتر والری از تروما (آسیب‌های روانی) قرار گرفتم. من آدم خوشبختی هستم. خانواده خوبی دارم. آدم خوش‌شانسی هستم که فرصت‌های خوبی در زندگی داشته‌ام. این پیام‌ها چشم ما را به روی واقعیت سالیان سال تروما و تأثیری که بر هر

¹ Ali Brown

² Claudia Chan

بخش از زندگی ما وارد کرده، بسته است؛ صرف‌نظر از تروماهایی که زنان از اجداد خود به ارث برده‌اند و تروماهای جمعی که زنان امروز با آن مواجه هستند. از خلال یک داستان زیبا، از میان حقایق و تحقیقات و با ایجاد ارتباطی صمیمانه با آنچه بالواقع در زندگی‌های ما رخ می‌دهد، دکتر والری یک دگردیسی شگفت‌انگیز خلق کرده است. از احساس اینکه یک چیزی این میان چندان درست به نظر نمی‌آید، تا درک و فهم آن احساس و برداشتن گام‌های عملی جهت اصلاح آن و در نهایت رسیدن به قدرت. اگر زنان می‌خواهند متوجه قدرت واقعی خود بشوند و بر دنیای پیرامون خود تأثیر بگذارند باید این کتاب را بخوانند. از دکتر والری بابت این کار خوب که برای زنان و جهان ما انجام داده‌اند، بی‌نهایت سپاس‌گزارم.

کری سشل^۱، شریک پیشین شرکت دل‌وآیت، مشاور کسب‌وکار، مؤلف کتاب و سخنران

دکتر والری یک متخصص پیشرو در تشخیص و درمان اثرات پیچیده تروماهای بین‌نسلی، فرهنگی و فردی است که تمامی افراد در خود دارند. این تروماها تأثیر بسیار عمیقی بر نحوه رفتار و عملکرد ما در زندگی شخصی و حرفه‌ای و چگونگی تعامل با دیگر افراد می‌گذارند. رشته‌های منابع انسانی، تنوع نژادی، حقوق و همه رشته‌های اینچنینی و تمام افرادی که به نحوی با مقوله پیشرو تساوی حقوق و توانمندسازی در ارتباط هستند باید به این کتاب دکتر والری توجه ویژه‌ای داشته باشند.

جنیفر براون^۲، مؤسس، مدیرعامل و ریاست مرکز مشاوره جنیفر براون، مؤلف کتاب "فراشمولی و چگونه یک رهبر برگزیده باشیم."

¹ Carrie Sechel

² Jennifer Brown

به‌عنوان یک مادر مجرد همواره احساس ترس و گناه داشتم که برخی مشکلاتم را به دخترهای دوقلویم منتقل کنم. بعد از خواندن این کتاب جالب، حال می‌توانم بی‌هیچ قیدوشرطی با خودم خوب باشم و این‌گونه مسائل را با دخترها در میان بگذارم. به جای روشی که سالیان سال برای بقای زندگی در پیش گرفته بودم، اکنون می‌خواهم به شکوفایی برسم و مسیر و هدفی برای رسیدن به آن دارم.

این کتاب واقعاً یک شاهکار است. درست مثل یک فیلم خوب، پیام این کتاب این است: **چقدر خوب می‌تواند باشد.** این جمله به من انگیزه داد تا مسیری جدید با تیم خودم در پیش بگیرم و امروز صبح یک جلسه‌ی عالی برگزار کردیم. تصمیم گرفتیم طوری با هم کار کنیم تا از آدم‌هایی انفعالی به انسان‌هایی کنشگر تبدیل شویم! دکتر والری از شما ممنونم که این چراغ را در مسیر ما روشن کردی!

دکتر جیل وید^۱، مالک مرکز طراحی لبخند استون بریار

ما نمی‌توانیم گره‌هایی را که نمی‌توانیم ببینیم، باز کنیم. دکتر والری رین در این کتاب فوق‌العاده و جرئت‌ورزانه، مجموعه‌ای از گره‌هایی که سر راه ما را می‌گیرد و مانع ما می‌شود را آشکار می‌سازد. نوشته‌های وی تصورات و قلب شما را دربرمی‌گیرد و شما را به سیری در عقب‌نشینی‌ها و رفتارهای خودمحدودکننده‌تان می‌برد. با خواندن این کتاب جالب به زنانی می‌پیوندد که دکتر والری به آن‌ها کمک کرده است تا زنجیرهای این اختلال را بشکنند. داستان‌ها، تحقیقات و تمرینات اختلال استرس مردسالاری، الهام‌بخش شماست تا بهترین خودتان را زندگی کنید. من نمی‌توانستم این کتاب را زمین بگذارم، و در هر صفحه از این کتاب به بُعد تازه‌ای از خودم پی

¹ Jill Wade

بردم. از دکتر والرئ صمیمانه سپاس گزارم.

**امی وین تراپ^۱، مؤسس یوگای زندگی و
مؤلف کتاب یوگا برای افسردگی و مهارت‌های یوگا برای روانشناسان**

دکتر والرئ به ما کمک کرده تا برنامه‌های نامرئی را که در DNA ما حک شده و به صورت ناخودآگاه بر ما اثر می‌گذارد بهتر بفهمیم و درک کنیم. زنانی که در شرکت‌ها کار می‌کنند به‌ویژه در بخش مراقبت سلامت، از بیماری‌های قلبی، اضافه وزن، مشکلات گوارشی، اعتیاد، افسردگی، اضطراب، مشکلات خواب و در نهایت فرسودگی روانی رنج می‌برند. این کتاب با اطلاعاتی که چشم ما را به حقیقت باز می‌کند، مشخص کرده اختلال استرس مردسالاری ریشه نامرئی تمام مشکلاتی است که زنان توان‌مند را عاجز می‌کند. این کتاب تمریناتی آگاهانه و علمی ارائه می‌دهد که خوانندگان می‌توانند بلافاصله به کار بگیرند. من واقعاً دوست دارم فصلی تحت عنوان اختلال استرس مردسالاری را در تمامی کتاب‌های حوزه روانشناسی ببینم.

دکتر آن آرویزو^۲، مدیرعامل شرکت ارتباطات RxER

¹ Amy Weintraub

² Anne Arvizu

مقدمه

آن زمان که نامرئی‌ها را ببینیم، می‌توانیم ناممکن‌ها را به انجام برسانیم.

"گمنام"

مشغول صحبت تلفنی با یکی از بیمارانم بودم که ناگهان متوجه شدم تنها با نصف صورتم دارم لبخند می‌زنم.

قسمت راست دهان من به سمت بالا رفته بود و قسمت چپ دهانم کار نمی‌کرد. تا موقعی که از تلفن فارغ شدم، بازوی چپم هم دیگر کار نمی‌کرد. بازویم آویزان بود. فکر کردم "چقدر عجیب و غریبه. چه اتفاقی داره می‌افته؟" با شست راستم روی گوشی تایپ کردم "ضعف در سمت چپ بدن". به کلمه حمله برخورد کردم. پریدم توی ماشین و با دست راستم رانندگی کردم و خودم را به اورژانس رساندم.

طی چند دقیقه به دستگاهی وصل شدم که بوق می‌زد و مانیتور می‌کرد. سپس یک بررسی چندساعته شروع شد تا متوجه شوند چه اتفاقی برای من افتاده است. همان‌طور که معاینه می‌شدم، کم‌کم حالم بهتر شد. از من مراقبت می‌شد. کارکنان مرکز مرا روی برانکاردی گذاشتند و از درهایی که به صورت خودکار باز می‌شدند عبور دادند. قبل از اینکه وارد اتاق سرد شوند مرا با چند پتو پوشاندند. قبل از اینکه از آن‌ها بخواهم برایم آب آورند. آن‌ها سر تا پا در خدمت من بودند و لبخندی اطمینان‌بخش به من می‌زدند. احساس می‌کردم در ریزکارلتون¹ هستم، تنها مکانی روی کره زمین که تجربه این را داشتم که به تمامی نیازهایم

¹ Ritz-Carlton: مجموعه هتل‌های زنجیره‌ای که خدمات خاص و لوکس به میهمانان خود ارائه می‌دهد.

با اطمینان و پیوسته رسیدگی می‌شد.

قرار نبود به هیچ تماس تلفنی جواب بدهم. قرار نبود از هیچ کسی مراقبت کنم. هیچ کس هیچ درخواستی از من نداشت. فقط از من می‌خواستند دراز بکشم و نفس بکشم. احتمالاً این اولین بار بود که به‌عنوان یک مادر، یک همسر و یک زن شاغل از احساس گناه آزاد بودم. در حالی که با صدای آرام بی‌بی‌ب دستگاه‌های اطرافم احاطه شده بودم، شروع کردم به آرام گرفتن و رها کردن خودم و لذت بردن از روز اسپا^۱ در لباس بیمارستان.

خدا را شکر همهٔ آزمایش‌ها خوب بود. تنها استرس باعث شده بود قسمت چپ بدن من به‌طور موقت از کار بیفتد. آن‌ها به من اجازهٔ مرخص شدن دادند. به ساعت‌نگاهی انداختم و متوجه شدم هنوز می‌توانم به چند قرار ملاقات با بیمارانم برسم. لباسم را عوض کردم و به سمت دفتر کارم راه افتادم و جلسات عصرگاهی را برگزار کردم؛ انگار نه انگار که اتفاقی افتاده است. چنین چیزی قدرت وضعیت موجود است. اگر من نمرده بودم، کماکان داشتم کار می‌کردم.

آیا می‌توانید بین خودتان با این قضیه ارتباطی ببینید؟

بسیاری از مراجعان زن که در طول سالیان سال موفقیت‌های زیادی هم کسب کرده‌اند، تجارب خودشان درباره فرسودگی روانی ناشی از فشار کار و نگرانی، خستگی مفرط، سرخوردگی، ناامیدی، خشم، افسردگی، خستگی آدرنال^۲، مشکلات اضافه وزن، مشکلات گوارشی، مشکلات خواب، ترس ناگهانی و اضطراب را با من در میان گذاشته‌اند. آن‌ها می‌گفتند:

^۱ Spa: مکانی که در آن انواع خدمات درمانی یا زیبایی و ریلکسی را ارائه می‌دهند.

^۲ خستگی آدرنال: خستگی که به خاطر استرس مزمن و کمبود آدرنال اتفاق می‌افتد.

"همواره با احساسی از خستگی مفرط دست به گریبان بودم، چرا که احساس می‌کردم همیشه باید به این گونه رقصیدن در زندگی ادامه بدهم."

"از شکست می‌ترسم. باید همیشه بهترین باشم، همیشه خوب و عالی باشم و همواره همه افراد را خشنود کنم."

"با اضطراب بیدار می‌شوم. قلبم و ذهنم در مورد هر آنچه که باید انجام دهم با هم رقابت می‌کنند. خودم را مجبور می‌کنم که مدیتیشن کنم، اما واقعاً نمی‌توانم و احساس شکست می‌کنم."

"فقط می‌خواهم یک روز صبح بیدار شوم و احساس شادی داشته باشم."

به راحتی می‌توانستم در آن‌ها چیزی را ببینم که خودم در حال کشمکش با آن بودم. ما زنان موفق آنقدر به کارکردن ادامه می‌دهیم تا از پا بیفتیم یا دچار بحران‌های جدی در سلامت، کار و روابطمان شویم. تنها زمانی که در برابر این دیوار می‌ایستیم تا کاری کنیم، می‌توانیم زندانی را که در آن گرفتار شده‌ایم ببینیم.

اما این زندان درونی نامرئی چیست؟ و به چه جرمی در این زندان هستیم؟

یک تعریف نوین از تروما^۱ (آسیب روحی)

در طول سال‌ها کار به عنوان یک روان‌درمانگر و در بسیاری از مباحثات اجتماعی، همواره شنیده‌ام که زنان درباره احساساتی از قبیل گرفتادن و زندانی بودن صحبت کرده‌اند. زنان درباره بیشتر خواستن حرف می‌زنند، مثلاً صمیمیت بیشتری در روابطشان می‌خواهند. دوست دارند کارشان تأثیر بزرگتری روی دنیای پیرامون آن‌ها بگذارد. می‌خواهند حس کامیابی و شادکامی بیشتری در زندگی داشته باشند

¹ Trauma

تا به خودشان احساس رضایت، صلح، آرامش و شادمانی بیشتری داشته باشند. آن‌ها می‌گویند که حسی از سرخوردگی دارند، حس اینکه برای رسیدن به این "بیشتر خواستن"، خیلی زیاد تلاش کرده‌اند ولی به یک دیوار درونی نامرئی برخورد کرده‌اند.

این زنان روز خود را به خیال‌پردازی نگذرانده‌اند. در طول سالیان سال در مورد هر آنچه که فرهنگ به آن‌ها گفته تا بتوانند به شادی و کامیابی برسند، بسیار سخت تلاش کرده‌اند. مثلاً اینکه دختر خوبی باش. در مدرسه رفتار خوبی داشته باش و درست را خوب بخوان. در شغلی که داری سخت کار کن. ازدواج کن. یک خانه بخر. بچه‌هایت را بزرگ کن. چیزهای خوب بخر. به تعطیلات برو. این زنان وقتی در مسیر زندگی از این مراحل عبور می‌کنند و همه این‌ها آنان را به سرزمین موعود نمی‌رساند، دچار یأس و سرخوردگی می‌شوند. آن‌ها کتاب‌های خودیاری می‌خوانند، در سمینارها، گردهمایی‌ها و کلاس‌های رشد فردی شرکت می‌کنند، یوگا و مدیتیشن را امتحان می‌کنند و به روان‌درمانی و مصرف قرص روی می‌آورند. ولی کماکان به جایی که می‌خواستند باشند، نمی‌رسند.

قبل از آن حمله که به من دست داد، درست مثل تمام بیمارانم و دیگر زنان موفق که می‌شناختم، به زندگی در زندان چسبیده بودم. وقتی از بیرون به داخل نگاه می‌کردی من همه این‌ها را داشتم: یک دفتر روانشناسی خصوصی پررونق در نیویورک و یک کسب‌وکار آموزشی و مشاوره‌ای در سطح جهانی؛ دو مدرک دانشگاهی در رشته روانشناسی (درسته، من این‌همه گرفتاری داشتم)، یک مدرک کارشناسی ارشد از دانشگاه کلمبیا و یک مدرک دکتری از انستیتو روانشناسی بین فردی؛ یک شغل آبرومند در یک دانشگاه معتبر داشتم که به دانشجویان دوره کارشناسی ارشد در تهیه برنامه مشاوره‌ای آموزش می‌دادم، با یک مرد خوب ازدواج کرده بودم و یک دختر فوق‌العاده داشتم. خانه‌ای خوب و زیبا نیز در حومه

نیویورک خریداری کرده بودم.

این دوره از زندگی من با نمای زیبای "همه چیز داشتن" پیش رفته بود. اما با این واقعیت مواجه شده بودم که آن طور که روی کاغذ به نظر می‌رسید، احساس شادی و کامیابی نداشتیم. در نهایت تصمیم گرفتم و شروع کردم تا نگاهی اجمالی به زندان درونی و نامرئی خود بیندازم. زمانی که نیمی از بدن من به سکوت فرو رفته بود، بالاخره شروع کردم به گوش دادن به بخش‌هایی از خودم که قبلاً هرگز جرئت نمی‌کردم به آن‌ها گوش کنم.

کندوکاو در این زمینه را شروع کردم که مراجعین من چگونه می‌توانسته‌اند این تغییرات بزرگ را در زندگی خود ایجاد کنند؟ آن‌ها شغل‌شان، مسیر کسب و کارشان، وضعیت سلامت و روابطشان را تغییر داده بودند. از اضطراب، خشم، و اعتیادهای گوناگون به شادی، صلح، آشتی، رضایت و خرسندی به عنوان شیوه جدید زندگی رسیده بودند. در حالی که من هنوز احساس سرخوردگی داشتم. من برای این افراد چه کار کرده بودم که برای خودم انجام نداده بودم؟

بعد از این بود که به جواب این سؤال پی بردم. من برای تمام مراجعینم از ابزارهای روان-تنی برای درمان تروما استفاده می‌کردم؛ حتی برای آن‌هایی که فکر می‌کردند هیچ ترومای حل نشده‌ای ندارند. بی‌گمان وقتی نگاهی دقیق‌تر به این مقوله داشته باشیم که چه چیز باعث اضطراب، افسردگی، احساس تنهایی در ازدواج، مشکل در یافتن شریک زندگی و ملاقات با وی و ایجاد یک ارتباط مؤثر، مشکل در احساس رضایت از رابطه جنسی، اضافه‌وزن یا کاهش وزن، خودتسکینی با غذا یا الکل و دیگر رفتارهای اعتیادآور می‌شود، به تروما می‌رسیم. دلیل اینکه چرا خودم را از این زاویه بررسی نمی‌کردم این بود که اصلاً فکر نمی‌کردم هیچ ترومایی داشته باشم.

مسخره است، می‌دانم. اما شاید این را به سردرگمی من ربط دهید. درواقع شاید شما هم فکر کنید که هیچ ترومایی ندارید.

دلیل این است که تعریف متداول از واژهٔ تروما این مقوله را به داشتن تجربهٔ یک رویداد تهدیدکننده یا شاهد چنین چیزی بودن مرتبط می‌داند. این تعریف باعث می‌شود وقتی حرف از تروما به میان می‌آید، به یک دعوا، تجاوز و خشونت خانگی فکر کنیم. پس چرا تمامی این افراد که تجربه چنین رویدادی را نداشتند یا شاهد چنین چیزی نبودند، نشانه‌هایی از تروما داشتند و به ابزارهای درمانی روان-تنی به خوبی پاسخ می‌دادند؟

به این دلیل است که همهٔ آن‌ها، مثل من و شما، انسان هستیم. تجربهٔ من از انسان بودن و کمک به درمان افراد، به وضوح نشان داده که تمامی انسان‌ها تروما دارند.

دیگر افراد قبل از من، انواع مختلفی از تروما را تشخیص داده‌اند که درواقع در بازهٔ تعریف مرسوم و محدود از تروما نمی‌گنجد. کسانی که دست به درمان تروما می‌زنند بین تروماهای بزرگ تا انواع تروماهای کوچک تمایز قایل می‌شوند. در میان انواع تروماهای کوچک، تجارب ناخوشایند دوران کودکی و بسیاری از دیگر وقایع و اتفاقاتی که انسان‌ها به‌طور معمول با آن مواجه می‌شوند، وجود دارد که غالباً منجر به اثرات بلندمدت ترومایی می‌شوند.

زندگی شخصی و کاری من، مرا به این سمت هدایت کرده تا بازهٔ تعریف تروما را از انواع تروماهای کوچک هم فراتر ببرم. من تروما را این‌طور تعریف می‌کنم:

تروما را می‌توان هر تجربه‌ای دانست که باعث می‌شود در ابراز تمام و کمال و صادقانه خودتان احساس عدم امنیت کنید. همهٔ این‌ها منجر به بسط رفتارهای سازگاری با تروما می‌شوند تا بتوانند شما را در امنیت نگه دارند.

این تعریف شامل هر رویدادی می‌شود که نور مسیر شما را کم یا تاریک کند، یا هر موقعیتی که باعث شود از اینکه خود واقعی‌تان باشید اجتناب کنید. این شرایط می‌تواند به آشکال مختلف از قبیل توهین و ناسزا، چشم‌غره یا نگاه

خیره یا یک اظهار نظر بی‌ادبانه از سوی کسی باشد، مثلاً بگوید: "شما خیلی پرمدها هستید و پایتان را از گلیمتان فراتر گذاشته‌اید"، یا یک توجه جنسی ناخواسته باشد. اگر فکر می‌کنید هر یک از این تجارب باعث می‌شوند دلتان یکجوری مچاله و فشرده شود، احتمالاً به تروما دچار هستید.

رفتارهای سازگاری با تروما سازوکارهای دفاعی هستند که در پاسخ به تروما ایجاد شده‌اند. هدف این رفتارها این است که ما را در امنیت و سلامت نگه دارند و این کار را با انداختن ما در زندان درونی نامرئی انجام می‌دهند. دیوارهای این زندان از تجارب ترومایی ساخته شده‌اند و رفتارهای سازگاری با تروما همان نگهبان‌های زندان هستند. آن‌ها در ذهن ما، در بدن ما و در رفتار ما عمل می‌کنند و افکار، مشکلات فیزیکی و رفتارهای خودویرانگری در ما ایجاد می‌کنند تا مانع جلو رفتن و تجربه آنچه واقعاً دوست داریم شوند.

"دست از عقب نگه داشتن خودتان بردارید و دائم در پی این نباشید که چه ایراد و اشکالی دارید و حتماً یک چیزی در شما اشتباه است."

درست مثل گوتل^۱، مادر راپونزل^۲، نگهبان‌ها ما را متقاعد می‌کنند که ماندن در زندان تنها راه برای ایمن بودن از دنیای خطرناک بیرونی است. نکته مهمی که وجود دارد این است که بسیاری از دیوارهای دفاعی تروما در سطح ناخودآگاه ما عمل می‌کنند. شاید در سطح خودآگاه احساس کنیم خیلی با اعتمادبه‌نفس و ماهر و کاردان هستیم و در کل فکر نمی‌کنیم دنیای بیرون آنقدرها هم خطرناک باشد. اما اثرات تروما روی جسم و ذهن ما باعث می‌شود سیستم دفاعی ما به کار بیفتد، بدون توجه به اینکه آگاهانه به چه چیزی باور داشته باشیم. این‌ها همان دیوارهای نامرئی هستند که وقتی به دنبال بیشتر خواستن، مثلاً شادی بیشتر،

¹ Gothel

² Rapunzel

صمیمیت بیشتر یا تأثیر بیشتر بر محیط پیرامون خود هستیم، به آن‌ها برخورد می‌کنیم، چرا که آسیب‌پذیری آن‌ها باعث لمس ترومای اصلی شده و موجب احساس عدم امنیت در ما می‌شود. وقتی تروماهای ما فعال شوند این دیوارها بلند و بلندتر می‌شوند و ما را در مسیرهای خودمان متوقف می‌کنند.

شاید این شعار معروف را که در مباحث خودیاری، بهبود شخصی، توسعه فردی، سخنان انگیزشی و مقوله‌های آموزشی بسیار تکرار می‌شود، شنیده باشید که از شما می‌خواهد "دست از عقب نگه داشتن خودتان بردارید!" چیزی که این عبارت را تا این حد ترس‌آور می‌کند این است که به افراد و اغلب به زنان که معمولاً حداقل ۷۰ درصد بازار خودیاری را تشکیل می‌دهند، می‌گویند آن‌ها آگاهانه انتخاب می‌کنند تا خودشان را عقب نگه دارند. این کار ما را روی چرخ همستر^۱ "بهبود شخصی" می‌گذارد، جایی که به شدت اما بیهوده تلاش می‌کنیم و به سرعت می‌دویم تا "دست از عقب نگه داشتن خودمان برداریم."

این کار همانقدر که بیهوده است، ناامیدکننده هم هست. دردناک‌ترین آسیبی که این مسابقه دارد بر اعتماد به نفس ماست، چون با اینکه سخت تلاش کرده‌ایم و به سرعت به سمت هدف دویده‌ایم، باز به نظر نمی‌رسد که توانسته باشیم دست از عقب نگه داشتن خودمان برداریم. ما با احساسی از شرم از یک شکست دیگر، عمیقاً به این سؤال مردسالارانه قدیمی که هر زنی از روی عادت از خودش می‌پرسد می‌رسیم که: "مگر من چه ایرادی دارم؟" من این کتاب را نوشتم تا به شما نشان دهم شما هیچ ایرادی ندارید و این

یک وسیله بازی برای همستر (حیوانی کوچک از خانواده Hamster Wheel: 1 جوندگان که به‌عنوان حیوان خانگی نگهداری می‌شود) که مثل یک چرخ گردان است و همستر به سرعت روی آن می‌دود- چرخ همستر کنایه‌ای است از تلاش شدید ولی بیهوده.

شما نیستید که خودتان را عقب نگه می‌دارید.

چیزی که شما را عقب نگه داشته، زندان نامرئی تروماهایی است که در ضمیر ناخودآگاه شما لانه کرده است. این امر ارتباطی ندارد به کاری که شما می‌کنید. قصور و اهمال شما هم نیست. اشکال و ایرادی هم در شما وجود ندارد. این امر موضوع طرز تفکر هم نیست که لازم باشد آن را درست کنید. مانع شدن و عقب نگه داشته شدن در مورد این است که زندان تروما چگونه عمل می‌کند. ترفندهای خودیاری نه تنها به‌عنوان راه حل نهایی نمی‌توانند کاری کنند، معمولاً نتیجه معکوس هم می‌دهند. تنها راه خروج از زندان درونی نامرئی این است که تروما را کشف و زندانی را که تروما ساخته درمان کنیم.

بگذارید کمی بیشتر به آن بپردازیم. بشخصه با هر یک از بیمارانم یا هر زن موفق دیگری دربارهٔ بیشتر خواستن و برخورد با دیوار نامرئی صحبت کرده‌ام؛ به دلیل شرم از داشتن چنین احساساتی، درد ما بدتر و بیشتر شده است. شاید شما هم خسته شده باشید از اینکه مجبورید تا احساس شرم را به نحوی از خودتان دور کنید، مثلاً با جملاتی از قبیل "مگر چه ایرادی در من هست و چرا نمی‌توانم از این حالت بیرون بیایم و بهتر شوم؟" یا "من زندگی خوبی دارم پس چرا نمی‌توانم شاد باشم؟" یا "مگر من چه ایرادی دارم؟". شاید شما هم برای مقابله با این درد به چیزهای مختلف مثل کار، غذا، نوشیدنی الکلی، خرید کردن، رسانه‌های ارتباط جمعی یا یکسری فیلم و نمایش رو آورده باشید. شاید این درگیری برای شما هم باعث ایجاد شرم بیشتر شده و چنین سؤالاتی را در ذهن شما تکرار کرده که مثلاً "چرا نمی‌توانم قاشق را زمین بگذارم و بستنی را به فریزر برگردانم؟ چه مرضی هست که نمی‌توانم؟"

این سؤال که "چه ایرادی دارم؟" سؤالی است که هر زنی مرتباً از خودش می‌پرسد. ما در این درد احساس تنهایی می‌کنیم. چرا که دیگر زنان دربارهٔ دردهای خودشان حرفی نمی‌زنند. آن‌ها خجالت‌زده و شرمگین هستند، زیرا آن‌ها

"باید" شاد باشند، چرا که زندگی خوبی دارند. چیزی که بدترین ترس‌های ما را تأیید می‌کند این است که یک چیزی در ما ایراد دارد.

سخن من با شمایی که این کتاب را باز می‌کنید تا بخوانید این است که شما هیچ ایرادی ندارید. یکسری تروماهای نامرئی که تشخیص داده نشده‌اند در زندگی ما وجود دارد. رفتارهای سازگاریِ تروماها در جهت محافظت از ما شکل می‌گیرند و یک زندان درونی نامرئی می‌سازند که مانع دستیابی ما به زندگی تمام‌عیار و شکوفایی ما می‌شوند. این کتاب به شما کمک می‌کند تا این موانع نامرئی را ببینید و پس از آن می‌توانید ناممکن‌ها را به انجام برسانید. این کتاب نوری روی دیوارهای درونی نامرئی روشن می‌کند، دیوارهایی که توسط تروما ایجاد شده‌اند و راه‌ها و ابزارهایی در اختیار شما می‌گذارد تا این دیوارها را در هم بکوبید و از بین ببرید.

شاید قصد مطالعهٔ این کتاب را دارید زیرا احساس می‌کنید در تله‌ای گیر افتاده‌اید. شاید احساس درماندگی، خشم، خستگی مفرط، حقارت، بیچارگی، سرافکندگی، اضطراب، افسردگی، تنهایی، درد یا بیماری داشته باشید؛ یا شاید هم این کتاب را می‌خواهید بخوانید به دلیل اینکه بعضی شادی‌ها و لذت‌ها را احساس نمی‌کنید. شاید با وجود اینکه بسیاری از مراحل موفقیت را در حرفه و شغل، مسئولیت مادری و رابطهٔ ازدواج بخوبی پشت سر گذاشته‌اید، باز احساس خلاقیت، جذابیت جنسی، حرفه‌ای بودن تمام‌عیار، شاد بودن، در آرامش بودن و خود واقعی بودن را نداشته‌اید.

به گروه خواهرانه فراریان از زندان خوش آمدید.

اختلال استرس مردسالاری

وقتی کم‌کم متوجه شدم من هم ممکن است دچار تروما باشم، انگار قطعه‌های این پازل شروع کردند به وصل شدن به همدیگر. زمانی را به یاد می‌آورم که دختر بچهٔ کوچکی بودم و وقتی پدرم سر من فریاد می‌کشید، خشکم می‌زد و

گریه می‌کردم. وقتی آخرین رئیس‌م سر من داد کشید نیز خشکم زد و گریه کردم. چون ترومای خشونت احساسی خیلی برایم آشنا بود، همان احساس "خانه" به من دست داد و هرگز فکر نکردم که آنجا را ترک کنم. نگهبان‌های زندان من این اطمینان را به من می‌دادند که چنین رفتار مشابهی معادل با در امنیت بودن است. نگهبان‌های زندان داستان‌هایی را در ذهن من بافته بودند که مثلاً "این شغل رؤیایی تو هست. این شغلی آبرومند است. هر زمان برای این شغل کاریابی می‌شود صدها متقاضی برای آن وجود دارد. تو هرگز نمی‌توانی بهتر از این باشی." اگر در رابطه‌ای خشونت‌آمیز قرار گرفته باشید یا کسی را می‌شناسید که در چنین موقعیتی باشد، متوجه خواهید بود که تقصیر آن شخص نیست که مورد خشونت قرار گرفته و در زندان باقی مانده است. این نگهبان‌های زندان هستند که باعث می‌شوند افراد در زندان باقی بمانند. در واقع تروما دلیل آن است.

شروع کردم به بررسی برخی نشانه‌های تروما و رفتارهای سازگاری در برخی زنان که سابقه تروما (با تعریف متداول از تروما) نداشتند. این زنان خانواده‌هایی حمایت‌گر داشتند و تقریباً هیچ تجربه قابل توجه و نامطلوبی نداشتند، چه از نظر فیزیکی و چه از لحاظ احساسی یا جنسی. از آنجا که به دنبال تروماهای پنهان بودم که ممکن بود درون فرد وجود داشته باشند، تعدادی یافته‌های علمی در مورد انتقال بین نسلی تروما را بررسی کردم و متوجه شدم تجارب ترومایی در انسان ثبت و ضبط و به DNA منتقل می‌شوند. کم‌کم داشت پازل شکل می‌گرفت.

زنان در طول هزاران سال سرکوب شده‌اند. سرکوب شدن یک نوع تروماست. اگر فرض کنیم تروما از طریق ژنتیک منتقل می‌شود شاید بتوان توضیح داد چرا زنانی که هیچ سابقه ترومایی ندارند نیز برخی از نشانه‌های ترومایی را به‌خاطر می‌آورند و رفتارهای سازگاری بروز می‌دهند.

این تشخیص خیلی مهم بود. زندان نامرئی تروما نه تنها از طریق تجارب شخصی ما شکل می‌گیرد، بلکه ما با سابقه‌ای از تروما و رفتارهای سازگاری منطبق با آن به دنیا می‌آییم، این رفتارها در ما بسط می‌یابند تا ما را در امنیت نگه دارند و در DNA ما به عنوان بخشی از دستورالعمل‌های بقا حک می‌شوند.

برای زنانی که تحت مردسالاری زندگی می‌کنند، این دستورالعمل‌های بقا مواردی هستند مانند: در معرض دید بودن اما شنیده نشدن، جملاتی از قبیل اینقدر سکسی نباش، بلند حرف نزن، باهوش نباش، ثروتمند نباش، خیلی به چشم نیا، قوی نباش. زنان قوی به چوبه مرگ سپرده و زنده زنده سوزانده می‌شوند. یا همان‌طور که مادرم عادت داشت و به من هشدار می‌داد: "هیچ کس حاضر نخواهد بود با کسی مثل تو ازدواج کند."

وقتی با دنیایی از تروماهای جمعی مواجه شدم - تروماهایی که تمام زنان با آن دست به گریبان بودند - دیگر نمی‌توانستم آن را نادیده بگیرم. ناگهان همه چیز برایم معنا پیدا کرد. فهمیدم هر چقدر هم ما (زنان) کاری را تمام و کمال به انجام برسانیم و هر چقدر در راه رشد شخصی تلاش کنیم باز از سوی آن منتقد درونی تحت شکنجه و عذاب هستیم و پیوسته احساس خوبی در مورد خودمان نداریم. برایم قابل درک شد که حتی زنان خیلی موفق هم همین حس را دارند. مریل استریپ^۱ (هنرپیشه) در مصاحبه‌ای با کن برنز^۲ دربارهٔ سندروم خودش به نام سندروم شیاد این‌طور می‌گوید: "شما پیش خودتان فکر می‌کنید چرا کسی بخواهد من را دوباره در فیلمی ببیند؟ به هر حال نمی‌دانم چطور بازی کنم، بنابراین چرا این کار را انجام می‌دهم؟"

این کشف بسیار مهمی بود. انگار قطعهٔ گمشدهٔ پازلی بود که نه تنها "زندگی خوبی" را که آرزو داریم به وجود می‌آورد، بلکه ما را قادر می‌ساخت تا

¹ Meryl Streep

² Ken Burns

از زندگی لذت ببریم. عین قطعۀ گمشده‌ای بود برای توقف جنگ با خودمان و با جسممان. تا از چرخ همستری که در ذهن از کامیابی و "بهبود شخصی" داشتیم پیاده شویم؛ تا بالاخره احساس شادی و شادکامی و خود واقعی‌مان را پیدا کنیم، بدون توجه به اینکه شرایط و اوضاع چگونه است.

برای درمان این ترومای همگانی چاره‌ای نیست جز اینکه این تروماها را تشخیص دهیم و ابزارها و روش‌های مفید برای درمان آن‌ها را یاد بگیریم، در غیر این صورت زنان سعی می‌کنند تا آنچه باعث عقب نگه داشتن‌شان می‌شود را بشکنند و از سر راه خود بردارند، گویی مشکلات شخصی آن‌ها هستند، در حالی که این طور نیست. هیچ اشکال و ایرادی در شما وجود ندارد. دیدن نمایی بزرگتر از این ترومای مشترک می‌تواند راه حل‌هایی برای درمان آن به ما نشان دهد.

برای اینکه بتوانم به افراد کمک کنم تا این دیوار نامرئی را ببینند، این ترومای پنهان را اختلال استرس مردسالاری نامیدم (PSD). از آنجا که قطعه‌های پراکنده این پازل برای من کنار هم چیده شده بودند، سعی کردم کشف خودم را از طریق پادکست، روزنامه و مصاحبه‌های زنده و مجازی و سخنرانی در کنفرانس‌ها و سازمان‌ها در تمام کشور و به صورت بین‌المللی با هزاران زن به اشتراک بگذارم. (شما می‌توانید به وب سایت من به آدرس www.drvalerie.com مراجعه کنید). بیشترین بازخورد عمومی نسبت به صحبت‌هایم در جمله زیر بود: "خدا را شکر که بالاخره یک نفر توانست احساسی که در تمام زندگی‌ام داشتم و دائم فکر می‌کردم من چه ایرادی دارم را در قالب کلمات به نگارش درآورم!"

این کتاب به شما کمک می‌کند تا این ترومای نامرئی را ببینید، نشانه‌ها و تأثیرات آن را متوجه شوید و گام‌هایی در جهت درمان آن بردارید، تا بتوانید ناممکن‌ها را به انجام برسانید (یا هر آنچه که همیشه به‌عنوان زنی تحت سلطه

مردسالاری برایتان غیرممکن به نظر می‌آمده) و اینکه بتوانید واقعاً و بدون هیچ شرمساری بر اساس معیارهای خودتان شاد، آزاد، کامیاب و موفق باشید.

این کتاب واقعاً درباره چیست

بحث مربوط به فرهنگ مردسالاری و اختلال استرس مردسالاری پرسشی درباره مردان در مقابل زنان نیست. هم مردان و هم زنان به شدت در سیستم ظالمانه مردسالاری آسیب دیده‌اند. هزینه عضویت در نظام مردسالاری این است که باید خودمان را با تعاریف بسیار متعصبانه از جنسیت و نقش‌ها و انتظاراتی که همراه دارد متناسب کنیم و این امر ابراز وجود واقعی هر فردی را سرکوب می‌کند.

افراد در طیف جنسیتی گوناگون این امر را به طور متفاوتی تجربه می‌کنند. تجربه‌هایی از سرکوب مبتنی بر نژاد، گرایش جنسی، معلولیت، شرایط اجتماعی اقتصادی و دیگر مشخصه‌هایی که دیگر لایه‌های تروما را شکل می‌دهند. این کتاب مخصوص تجارب زنان است، از این رو، می‌توان فهمید ترومای سرکوب مردسالارانه چطور روی زنان تأثیر می‌گذارد و همچنین می‌توان راه درمان آن به سوی شادی و کامیابی را تشخیص داد. اما آرزوی من این است که این دیدگاه، ابزار و استراتژی‌هایی فراهم آورد که به درد تمام ابنای بشر بخورد. به این ترتیب می‌تواند به جای تفرقه انداختن و جداسازی، همگان را متحد و یکپارچه کند. تمام انسان‌ها تروما دارند و این کتاب دعوتی است برای کشف تروماها و پیدا کردن راه‌هایی برای درمان آن.

شادی و کامیابی زنان بخش اصلی این کتاب است، اما می‌توان از منظر بزرگتری بدان نگاه کرد، مثلاً از منظر هزینه‌های فقدان آگاهی از تروما در گفتمان فرهنگی و دنیای پیرامون. این نقطه کور در پیشبرد مبحث تساوی جنسیتی می‌تواند ناخواسته موجب بالا رفتن شدید نرخ فرسودگی روانی زنان موفق و دیگر پیامدهای ناخواسته و دردناک بر سلامت، روابط، رفاه و آسایش

زنان شود. برای ارائه تصویری ناامیدکننده از این نقطه می‌توان به تعداد مدیرعامل‌های زن در ۵۰۰ شرکت لیست فورچون^۱ اشاره کرد که در زمان نوشتن این کتاب زیر ۵۰ درصد بوده و ظرف فقط چند ماه گذشته به کمتر از ۵ درصد رسیده است و تنها یک زن رنگین‌پوست در میان آن‌ها دیده می‌شود. توانمندسازی زنان تحت سیطره فرهنگ غالب مردسالاری است. انگار فرصتی به زنان داده شده تا با کار بیشتر و انجام مسئولیت‌های انبوه تحت لوای قواعد مردسالارانه، خودشان را از پا درآورند. آن‌ها عادت داشتند تا ما زنان را به چوب ببندند و بسوزانند، حال آن‌ها مشعل را به خود ما زنان سپرده‌اند.

برای پایان دادن به این فرسودگی و نارضایتی موجود بین زنان موفق، باید موانع نامرئی در راه شکوفایی زنان در محیط‌های کاری، روابط و سلامت آن‌ها را ببینیم، موانعی که بیش از سقف شیشه‌ای بیرونی، نامعلوم و نابکارانه هستند.

این کتاب با پرده‌برداری از ترومای سرکوب، موانع نامرئی را شفاف و مرئی می‌کند. مشخص می‌کند این تروما چطور بین نسل‌ها منتقل می‌شود. به چه شیوه‌ای بروز می‌کند و چطور بر ما تأثیر می‌گذارد. هزینه‌های این تروما بر زندگی ما، روابط ما، سازمان‌ها و جامعه در ابعاد بزرگتر چیست و اینکه به‌طور خاص چطور بر زنان اثر می‌گذارد. من زنان را به‌عنوان بزرگترین گروهی که در ادوار مختلف سرکوب شده و خود نیز متعلق به همین گروه هستم انتخاب کرده‌ام. تصور من این است که اطلاعات و موضوعات مطرح‌شده در این کتاب بتواند تمامی اقشار از همه گروه‌ها را مخاطب قرار دهد. کسانی که به‌خاطر نژاد، رده اجتماعی، توانایی‌ها، هویت جنسیتی و گرایش جنسی سرکوب شده‌اند و نیز آن‌هایی که جزو فرقه و گروه خاصی هستند. کسانی که عضویت آن‌ها در گروه‌هایی که طی سالیان سال سرکوب شده، باعث به‌وجود آمدن لایه‌های پیچیده تروما شده و من امیدوارم اطلاعات این کتاب بتواند در سفر زندگی به

¹ Fortune 500 companies

آن‌ها کمک کند و این پیام را بدان‌ها منتقل کند که شما هیچ اشکال و ایرادی ندارید.

شیوه درمانی ارائه شده در این کتاب می‌تواند به کار بسیاری از افراد از گروه‌های مختلف جنسیتی بیاید، با اینکه در تجارب شخصی هر فرد، پیچیدگی‌های فردی بسیاری وجود دارد. خواهشمند است در نظر داشته باشید که این کتاب به منظور تشخیص یا درمان مشکلات سلامت روان یا سلامت فیزیکی نگاشته نشده است. در اینجا دیدگاه‌هایی از تجارب شخصی من و تجارب بیماران من مطرح شده است. به شما اکیداً توصیه می‌کنم هر زمان خواستید سفر درمانی خودتان را شروع کنید به یک فرد حرفه‌ای در زمینه سلامت روان که متخصص درمان ترومای روان-تنی است مراجعه کنید. من پیشنهادهای خودم را برای کمک به شما در پیدا کردن چنین فرد حرفه‌ای در وب سایت‌م ارائه کرده‌ام.

این کتاب جایگزینی برای کتاب‌های پزشکی یا مراقبت از روان نیست، چنانچه شما با نشانه‌هایی درگیر هستید که در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد می‌کند از یک متخصص کمک بگیرید. این کتاب می‌تواند کار شما را تکمیل کند.

این کتاب در مورد واکاوی و نقد موضوعاتی که امروزه در جامعه بر زنان تأثیر می‌گذارند نیز نمی‌باشد. زمانی که این کتاب را در دست گرفته‌اید معلوم است که به این موضوعات آگاهی دارید. به عقیده من تغییر اجتماعی همگام با درمان فردی پیش می‌رود. درمان فردی موضوع این کتاب است.

به غیر از تجارب سرکوب، هر فرد بازه وسیعی از تروماهای گوناگون از نظر نوع، شدت و پیچیدگی دارد. امیدوارم این کتاب برای هر کسی که آن را مطالعه می‌کند مفید باشد. این کتاب به شما کمک می‌کند تا دیوارهای درونی نامرئی را ببینید، دیوارهایی که تروماها در روابط شما با خودتان، والدین، خویشان و بستگان، همکاران و دیگر افراد در سطح وسیع جامعه ایجاد کرده‌اند. به شما کمک می‌کند تا

خودتان و دیگران را با شفقت و مهربانی بیشتری بنگرید. این کتاب می‌تواند الهام‌بخش شما باشد تا سفر فرار از زندان را شروع کنید و از دیگران نیز در چنین سفری حمایت کنید. این کتاب با حرکت فرار از زندان در جهت درمان روابطمان، سازمان‌هایمان و فرهنگ‌مان شروع می‌شود و دنیایی می‌سازد که از شادی و کامیابی، ابراز وجود صادقانه و شکوفایی همه افراد حمایت شود.

ترفند فرار از زندان

این کتاب یک نقشه کامل و با جزئیات برای فرار از زندان در اختیار شما می‌گذارد. ما سیری در زندان اختلال استرس مردسالاری و ترومای سرکوب اجدادی، جمعی و شخصی را شروع می‌کنیم و شما می‌توانید دیوارهای هر یک از این تروماها را ببینید.

سپس با آن‌هایی ملاقات می‌کنیم که من نام "نگهبان زندان" روی آن‌ها گذاشته‌ام، در واقع همان رفتارهای سازگاری با تروما که در ما فعال می‌شوند تا ما را در حاشیه امن نگه دارند. یاد می‌گیرید تا این نگهبان‌ها را تشخیص دهید و از آن‌ها تشکر کنید. بتوانید با آن‌ها دوست شوید و شرح کار آن‌ها را از نگهبان زندان به "نگهبان تن" تغییر دهید. به این ترتیب آن‌ها می‌توانند شما را در امنیت نگه دارند بدون اینکه شما را محدود یا زندانی کنند و همچنان در مسیر سفرتان به سمت آرزوهایتان از شما حمایت کنند.

پس از آن حفر تونل‌هایی را آغاز می‌کنیم. به شما نشان می‌دهم چطور می‌توانید از میان لایه‌های تروماهای فردی، گروهی و اجدادی که به ارث برده‌اید و شما را عقب نگه داشته، به سلامت عبور کنید و آن‌ها را ترمیم کنید و گنجینه‌هایی که از این طریق به دست می‌آورید را با هم تلفیق کنید.

زمانی که به سمت زندگی در خارج از این دیوارها حرکت می‌کنید، خواهید دید هیچ گزینه‌ای برای صحنه‌گذاری این کار یا هیچ مدلی برای پیروی وجود

ندارد. شما محدودهٔ جدیدی، تماماً بر اساس خودِ واقعی‌تان، ترسیم می‌کنید. روابط خود با آرزوهای معقول و موجه‌تان را احیا می‌کنید و به‌عنوان راهنما در این مسیر به کار می‌گیرید و از لذت به‌عنوان سوخت برای پیمودن این مسیر بهره می‌برید. در فصول آخر نگاهی خواهیم داشت به زندگی کسانی که از این زندان فرار کرده‌اند، به روابط آن‌ها و کار آن‌ها در دنیای تغییر یافتهٔ بعد از فرار از زندان.

همهٔ ما در زندان تروماهای جمعی و اجدادی به دنیا می‌آییم که با باورهای مردسالارانه طراحی شده‌اند. شدیدترین ترومایی که زنان تحت مردسالاری تجربه می‌کنند این است که زندگی ما، جسم و ذهن ما به‌اندازهٔ زندگی، جسم و ذهن مردان بارزش نیست. اینکه ما (زنان) بی‌ارزش هستیم.

زخم عمیق بی‌ارزش بودن، زنان را به این سمت هدایت کرده تا سعی کنند تمام پله‌های موفقیت‌های بیرونی را طی کنند؛ فقط و فقط به این دلیل که این موفقیت‌ها بتوانند نقابی بر عدم خوشحالی و ناخرسندی آن‌ها باشد؛ درست مثل گذاشتن پنجره‌ای زیبا برای پوشاندن میله‌های زندان. شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید چون متوجه شده‌اید برایتان مهم نیست چقدر موفقیت کسب کرده‌اید، چرا که کماکان احساس ناکافی بودن دارید. حال شما می‌دانید که این تقصیر شما نیست و یا اشکالی در شما وجود ندارد.

این کتاب برای زنانی است که از تزیین و آذین‌بندی سلول زندان دست برداشته‌اند.

من تزییناتی که در این مکان انجام داده‌اید را دوست دارم. خیلی عالی و زیبا به نظر می‌رسد. من و شما، هر دو باید مجلات مشابهی در آذین‌بندی و تزیین سلول زندان خوانده باشیم. اما اکنون شما آماده‌اید تا حسی واقعی را تجربه کنید، رنگ‌های درخشان، پارچه‌های دل‌انگیز و رایحه‌های خوشبوی زندگی در بیرون از آن دیوارها را. از اینکه در فرار از زندان به من ملحق شده‌اید واقعاً ذوق زده هستم.

حلقه گمشده

شما به طور اجمالی دیوارهای زندان نامرئی را جایی در زندگی تان دیده‌اید. وقتی به آینه نگاه می‌کنید و احساس بدی از دیدن چروک‌های صورتتان پیدا می‌کنید و به این فکر می‌کنید که شاید باید یک کرم ضد پیری جدید بخرید یا از بوتاکس یا جراحی پلاستیک استفاده کنید تا جلوی عبور زمان را بگیرید یا وقتی شرایط محیط کاری تان را تحمل می‌کنید، زمانی که شما را نمی‌بینند یا به شما توجهی نمی‌کنند چه برسد به اینکه بخواهید استعدادهای تان را در آنجا به طور تمام و کمال ابراز و استفاده کنید یا وقتی با خودتان حرف می‌زنید و می‌گویید با اینکه در رابطه عاطفی تان چندان خوشحال نیستید حداقل یک شریک زندگی دارید یا زمانی که مدام به جلسات درمانی می‌روید، کتاب‌های خودیاری مطالعه می‌کنید و در سمینارهای توسعه فردی و بازتوانی شرکت می‌کنید، فقط و فقط برای اینکه روی چرخ همستر "بهبود شخصی" بچسبید و همچنان روی آن بدوید.

من این چرخه را مدت‌ها قبل از اینکه در خودم ببینم، در مراجعانم دیده بودم. پیش از اینکه قسمت چپ بدنم به صورت اورژانسی دچار کمر خستگی شود، به چرخ همستر خودم چسبیده بودم و سعی می‌کردم با شرکت در کارگاه‌های متعدد توسعه فردی و خواندن کتاب‌های خودیاری از درد بی‌ارزش بودن خودم فرار کنم، در حالی که داشتم با گرفتن مدارک تحصیلی بیشتر، تغییر چیدمان خانه یا پیدا کردن الماس برای حلقه ازدواجم، با شور و حرارت تمام، سلول زندان خودم را آذین‌بندی می‌کردم.

قسمت چپ بدنم داشت این واقعیت را به من می‌گفت: من کاملاً احساس سرزندگی نمی‌کنم. من زندگی را به تمام معنا نزیسته‌ام.

کمی بعد از احساس این موضوع، غم زیادی وجود مرا فراگرفت. چه اتفاقی برای من افتاده است؟ قبل از اینکه به این چرخ همستر لعنتی بچسبم، اصلاً چه کسی بودم؟ نمی‌توانستم به خاطر بیاورم. از ته دل می‌خواستم همان کسی بشوم

که یک زمانی بودم تا بفهمم خودم را کجا گم کردم و چه موقع تبدیل به یک مرده متحرک شده بودم.

از خودم سؤال کردم چه چیز می‌تواند لذت و آسایش بیشتری برای من به همراه بیاورد؟ اگر می‌توانستم همه آنچه می‌خواهم را داشته باشم، زندگی‌ام شبیه چه چیزی می‌شد؟ صدای درونی من با فروتنی تمام به من پاسخ داد. "یک وقتی را برای نهار اختصاص می‌دادم"، "به جای اینکه به خاطر مراجعان پشت سر هم دائم خودم را نگه دارم، هر موقع می‌خواستم به دستشویی بروم به راحتی می‌رفتم."، "بیرون می‌رفتم و هر روز بدنم را به تحرک وامی‌داختم."

سپس صدای درونی من حریص‌تر شد و گفت: "ساعات کاری ۱۴ ساعته‌ام را کاهش می‌دادم. زمان خالی بیشتری برای خودم می‌داختم." هر گام کوچک به گام بزرگتری منجر می‌شد. راهنمای درونی‌ام، مرا به سمتی هدایت می‌کرد تا حرکاتی در جهت تغییر زندگی انجام دهم: "دفتر خصوصی‌ام را می‌بستم و از داشتن فضای مستقل دست می‌کشیدم. کارم را از دفتر مشاوره به دنیای بیرون گسترش می‌دادم. سخنانم را با میلیون‌ها زن در میان می‌گذاختم. سخنرانی می‌کردم، کتاب می‌نوشتم و با افراد و شرکت‌های آگاه کار می‌کردم تا تغییری در فرهنگ ایجاد کنم، تغییری که از موفقیت و شکوفایی افراد در هر زمینه‌ای از زندگی حمایت کند."

به ندای درونی‌ام گوش دادم و آن را دنبال کردم. این سفر مرا به آن سوی مرزهای دیوار درونی نامرئی برد، دیوارهایی که به دور فضایی بسته، محدود و کوچک از هر آنچه باور داشتم ممکن بود باشیم، کشیده شده بودند؛ نه تنها در شرایط بیرونی، بلکه به خاطر حسی که از درون داشتم. دیگر احساس می‌کردم می‌توانم با خوشحالی از خواب بیدار شوم. رفتارهای اعتیادآوری که عادت داشتم برای از بین بردن درد به آن‌ها پناه ببرم مثل کار، غذا، الکل، استرس، عصبانیت و غیره، هیچ کدام دیگر مانع از حضور من در لحظه حال زندگی‌ام نمی‌شدند. من

درون بدنم سکنی گزیده بودم، جایی که قبلاً به ندرت دیده بودم. من غالباً در سرم گشت و گذار می کردم. حال می توانم شادی و خوشی را بسیار عمیق تر حس کنم و با انعطاف پذیری بیشتری با چالش ها دست و پنجه نرم کنم.

زندگی جدید من از میان خواسته هایی که عمیقاً دوست داشتم یا به عرصه وجود گذاشت. رسیدن به این زندگی و آرزوها با گذشتن از میان لایه های نگهبان های زندان میسر شد. اختلال استرس مردسالاری این اطمینان را داده بود که از آن ها به خوبی مراقبت می شود. برای حفظ وضع موجود مردسالاری، هیچ چیز خطرناکتر از این نیست که یک زن با آرزوهایش رابطه برقرار کند.

ذهن من در مقابل هر یک از این آرزوها مقاومت می کرد و فریاد می زد: "تو نمی توانی این کار را انجام دهی چون چنین چیزی اصلاً وجود ندارد!" ولی صدای آرزوهای من جواب می داد: "باشه شاید حق با تو باشه، ولی قرار نیست به چیزی کمتر از این برسم."

من بی وقفه شادی ام را دنبال کردم. در تمام این مدت نیز عین سگ رات وایلر دنبال خوشی هایم بوده ام.

در طول این کتاب به شما نشان می دهم چگونه به شادی هایتان بچسبید، چرا که زندگی شما وابسته به خوشی های شماست. شادی، پل ارتباطی شما با خود واقعی و آرزوهایتان است. این دقیقاً قطب نمای سفر زندگی شماست. شادی اکسیر زندگی جنسی شما و یک داروی بسیار مؤثر ضد پیری است. سلامت و سعادت شما در گرو آن است. حتی موفقیت حرفه ای و هارمونی و هماهنگی در روابطتان هم به شادی و شاد بودن شما بستگی دارد.

زمانی که سکان زندگی را به دست خواسته ها و آرزوهای واقعی ام بسپارم، فرصت ها و روابطی که بسیار بهتر از تصورات محدود من هستند، می توانند وارد زندگی ام شوند. اکنون در محیط کارم، سعی می کنم آموزه ها و روش هایی را که برای ایجاد تغییرات و دگردیسی در خودم و مراجعانم به کار برده ام، با بقیه افرادی

که می‌خواهند زندان خود را بشکنند و از آن بیرون بیایند و آزاد شوند، به اشتراک بگذارم. آرزویی که مرا در این مسیر به پیش می‌راند این است که هر زنی بتواند به زیبایی و قدرت واقعی خود پی ببرد و هرگز چنین ویژگی‌های ارزشمندی را با جایگزین‌های بدلی که نظام مردسالارانه سعی دارد با قیمت بسیار بالا به او تحمیل کند، معامله نکند تا فراموش کند چقدر موجود قدرتمند و زیبایی است. این کتاب در جهت تحقق این خواسته و آرزو نگاشته شده است.

مقدمه مترجم

اولین بار که کتاب Patriarchy Stress Disorder دکتر والری رین به دستم رسید، عنوان این کتاب بود که توجه مرا به شدت به خود جلب کرد: "اختلال استرس مردسالاری!" این دیگر چه مقوله‌ای است!؟

در جست‌وجوی این عنوان در اینترنت به چند مطلب دربارهٔ مقولهٔ "مردسالاری" برخورد کردم ولی مطلبی راجع به "اختلال استرس مردسالاری" نیافتم. واژه مردسالاری بدجور در ذهنم طنین انداخته بود. هر چقدر در مطالعهٔ کتاب پیش می‌رفتم مطالب آن برایم جالب و جالب‌تر می‌شد. گویی یک نفر روبه‌رویم نشسته بود و به‌عنوان مشاور سعی می‌کرد با من صحبت کند. دکتر رین در این کتاب به مسائلی پرداخته که شاید درد دل بسیاری از زنان باشد. حجابی که مدت‌های مدید بر خواسته‌ها و آرزوهای زنان کشیده شده و آن‌ها را از رسیدن به آنچه دوست دارند منع کرده بود؛ فقط و فقط از آن جهت که زن هستند. دردناک‌تر این است که بسیاری از زنان خود نیز باور دارند این سرنوشت محتوم آن‌هاست و گریزی از آن نیست؛ بخصوص در برخی نقاط دنیا از جمله خاورمیانه که گنبد مردسالاری در آن بسیار بلند است و تقریباً بر روی همه این سرزمین سایه انداخته و در زندگی تحت قوانین مردانه و مردسالارانه، اکثر زنان نادیده انگاشته می‌شوند و همین امر ملغمه‌ای از احساسات مختلف و گاه متعارض برای زنان به وجود می‌آورد. بسیاری از زنان همواره تحت فرمان مردان خانواده زندگی کرده‌اند و حتی اختیاری نسبت به بدن خود ندارند چه برسد به اینکه بخواهند آرزو و خواسته‌ای هم داشته باشند. آنان بدون هیچ حقی برای اعتراض، مجبورند بر اساس قواعد، رسوم و عرف مردسالارانه حاکم بر خانواده و جامعه تن به ازدواج‌های ناخواسته بدهند. آن‌ها خودشان را محکوم به زندگی بدون عشق و دوست داشتن می‌دانند که وظیفه‌ای جز مادری و فرزندآوری ندارند. حتی در دورهٔ

معاصر که فعالیت زنان در محیط خارج از خانه بیشتر دیده می‌شود، کماکان مجبورند برای کار و پیشرفت در محیط‌های مردسالارانه، دوچندان تقلا کنند و استعدادها و نبوغ آن‌ها یا به چشم نمی‌آید یا مورد تحقیر قرار می‌گیرد. دکتر رین ضمن بررسی این موضوع، اعتقاد دارد که این نحوه تفکر و طرز نگرش مردسالارانه در طول نسل‌های متوالی و در جوامع مختلف باعث بروز یک اختلال در زنان و حتی مردان شده است. از دید وی مردسالاری مقوله‌ای نیست که فقط بر روی زنان تأثیر منفی داشته باشد. وی سعی دارد عوامل اثرگذار بر این اختلال را به روشنی و با ذکر دلایل مختلف بیان کند و از خلال آن راه حلی نوین برای خلاصی از آن ارائه می‌کند. از آنجا که او خود نیز در مقطعی از زندگی با این اختلال درگیر بوده است، سعی کرده، تجربیات شخصی‌اش و هر آنچه در مسیر درمان این اختلال برایش سودمند بوده را با مخاطب به اشتراک بگذارد.

مطالعه این کتاب را به تمام زنان و مردان سرزمینم پیشنهاد می‌کنم. همه آنانی که آرزوهایی بزرگ و زیبا دارند و شاید سال‌هاست به‌خاطر جبر و عرف جامعه روی تمام احساسات رنگین خود سرپوش گذاشته‌اند. امیدوارم مطالعه این کتاب بتواند مدخلی باشد جهت شناخت درونی هر فرد و شناسایی مشکلات و موانعی که گاه از وجود آن‌ها هیچ اطلاعی ندارد و در مقوله عادت برای او قابل شناسایی نیست و به او کمک کند تا از طریق راهکارهای مطرح‌شده، مسیر رسیدن به آرزوها و خواسته‌هایش را بیابد و استعدادها و نبوغش را در بهترین حالت به شکوفایی برساند.

فصل ۱ بیدار شدن در زندان ۱

فصل ۲ ملاقات با نگهبان‌های زندان ۳۵

فصل ۳ رشوه دادن به نگهبان‌های زندان ۶۹

فصل ۴ حفر تونل ۸۹

فصل ۵ طعم آزادی ۱۳۳

فصل ۶ روابط در بیرون ۱۷۵

فصل ۷ موفقیت در بیرون است ۲۱۳