

შესავალი

ჰეი, ძაო!

ეს ნაწილი ერთგვარი ღია წერილია, რომელშიც გეტყვი, თუ რას ამოიკითხავ ამ წიგნში. ყოველ შემთხვევაში, იმედი მაქვს. სწორედ აქ გაგაცნობ ჩემს მიზნებს და თუ კითხვის გაგრძელების სურვილი გექნება, შეგამზადებ იმისთვის, თუ რას უნდა მოელოდე. ეს წერილი ასევე მნიშვნელოვანია იმისთვის, ვინც ახლა წიგნების თაროსთან დგას და ვერ გადაუწყვეტია, ეს წიგნი შეიძინოს თუ, მაგალითად, „დალაგების მაგია, რომელიც თქვენს ცხოვრებას შეცვლის“¹ – და სიტყვები, რომლებსაც ახლა კითხულობს, არჩევნის გაკეთებაში დაეხმარება. შესაძლოა, ერთი პატარა წერილისთვის ეს ძალიან დიდი ამოცანაა, მაგრამ დავინყოთ.

ეს წიგნი ათას მაგნე ტყუილსა და ერთ მნიშვნელოვან სიმართლეზეა.

¹ *The Life-Changing Magic of Tidying Up*, ავტორი Marie Kondō.

რეინალ ჰოლისი

სიმართლე? შენ და მხოლოდ შენ ხარ საბოლოო ჯამში პასუხისმგებელი, ვინ იქნები და რამდენად ბედნიერი იქნები. ეს კარგად გახსოვდეს.

ცუდად არ გამიგო. მე გაგიზიარებ ასობით სასაცილო, უცნაურ, უხერხულ, სევდიან ან გიჟურ ამბავს, რომელთაგან ყველას მიყვარათ ერთსა და იმავე მარტივ და Pinterest-ზე გასაზიარებელ სიმართლემდე: შენი ცხოვრება დამოკიდებულია შენზე.

მაგრამ სიმართლე ვერასდროს იქნება დამაჯერებელი, თუ, პირველ რიგში, არ გამოააშკარავებ სიცრუეს, რომელიც ამ სიმართლეს ელობება წინ. უმნიშვნელოვანესია გესმოდეს, რომ საკუთარ ბედნიერებას თავად ირჩევ და შენი ცხოვრება შენს ხელთაა. ეს ის მნიშვნელოვანი რამაა, რასაც მუდმივად ვებლაუჭებით და დაფაზე გამოგვაქვს, რათა არ დაგვავინყდეს... მაგრამ ეს არ გახლავთ ერთადერთი, რაც უნდა გავიაზროთ.

ასევე, უნდა გამოვააშკაროთ და სისტემურად გავანადგუროთ ყველა ის ტყუილი, რომლებიც საკუთარი თავისთვის ოდესმე გვითქვამს.

რატომ?

იმიტომ, რომ შეუძლებელია ახალ გზას დაადგე, გახდე ვინმე ახალი, თუ არ გაიაზრე, სად ხარ. ფასდაუდებელია ის თვითგამორკვევა, რომელსაც მაშინ ვაღწევთ, როცა საკუთარი თავის ჩვენეულ აღქმაში ღრმად ვიხედებით და ვაცნობიერებთ, თუ ვინ ვართ.

ოდესმე თუ გქონია შეგრძნება, რომ არ ხარ სათანადოდ კარგი? საკმარისად გამხდარი? რომ ვერავინ შეგიყვარებს? რომ ცუდი დედა ხარ? დაგირწმუნებია საკუთარი თავი, რომ ცუდად მოპყრობას იმსახურებ? გიფიქრია, რომ ვერასდროს ვერაფერს მიაღწევ?

ეს ყველაფერი ტყუილია.

ტყუილი, რომელსაც თავს გვახვევს საზოგადოება, მედია, ოჯახი ან, გულწრფელად გითხრათ – აქ ჩემი პროტ-

ესტანტულ-ქრისტიანული რწმენა უნდა გამოვავლინო – თავად ეშმაკი. ეს ტყუილები გვთრგუნავს და საფრთხეს უქმნის ჩვენს თვითშეფასებასა და ნებელობას. ყველაზე სავალალო კი ისაა, რომ ისინი იშვიათად გვესმის. ტყუილები, რომლებიც საკუთარ თავზე თავად შევთხზეთ, თითქმის არ გვესმის, რადგან ყურებში იმდენად დიდხანს და ხმამაღლაა გამჯდარი, რომ უკვე თეთრ ხმაურად იქცა. სიძულვილის ენა ყოველდღიურად ისე გვიტევის, რომ ვედარც კი აღვიქვამთ. საკუთარი თავის საუკეთესო ვერსიად რომ ვიქცეთ, ამისთვის საჭიროა, ამოვიცნოთ ის ცრუ წარმოდგენები, რომლებიც შევიქმენით და დავიჯერეთ. თუ ჩავნვდებით ჩვენი გასაჭირის მიზეზებს და, ამასთან, გავიაზრებთ, რომ მათი დაძლევა მთლად ჩვენს ხელთაა, მაშინ შევძლებთ საკუთარი ცხოვრების კურსი საფუძვლიანად შევცვალოთ.

სწორედ ესაა ჩემი საქმიანობის მიზანი. ამიტომ შევქმენი ვებგვერდი, სადაც ვსაუბრობ, როგორ შევქმნათ დეკორატიული ნივთები, როგორ აღვზარდოთ ბავშვები სიკეთის სულისკვეთებით ან როგორ განვამტკიცოთ ჩვენი ქორწინება. ამიტომ შევისწავლე ოცდაათი სხვადასხვა მეთოდი, როგორ გამეწმინდა სარეცხი მანქანა, სანამ ამას ჩემს „თანატომელებს“ გავაცნობდი. სწორედ ამიტომ ვისწავლე ბალზამიკოსა და ციტრუსის ის იდეალური პროპორციები, რომლებიც ჩაშუშულ ხორცს უგემრიელებსა და აქცევს. დიახ, ჩემი ონლაინ-პლატფორმის მეშვეობით უამრავ თემას მიმოვიხილავ, მაგრამ, საბოლოო ჯამში, ყველაფერი ერთად იყრის თავს: თითოეული თემა ჩემი ცხოვრების ნაწილია და მინდა, კარგად გავაკეთო. ჩემმა პოსტებმა, რომლებიც აჩვენებს, თუ როგორ ვიზრდები და ვსწავლობ, მინდა, თავის მხრივ, სხვა ქალებიც წახალისოს. ალბათ, შვილების შინ განათლებით, ქსოვით, ფოტოგრაფიით ან მაკრამეთი რომ ვიყო გატაცებული, შევეცდებოდი, მათი მეშვეობით გამეზარდა საკუთარი

რეინალ ჰოლისი

თავი და მეგობრებსაც დავხმარებოდი. მაგრამ ზემოაღნიშნული ინტერესები არ მაქვს. მე ცხოვრების სტილთან (lifestyle) დაკავშირებული თემები მაინტერესებს და მთელი ყურადღება მიმართული მაქვს ისეთ კონტენტზე, რომელიც „ცხოვრების სტილის მედიის“ კატეგორიას განეკუთვნება.

კარიერის სანჯის ეტაპზე მივხვდი, რომ ქალების დიდი ნაწილი ცხოვრების სტილის შემცველ ფოტომასალას აღიქვამდა იმად, რისკენაც უნდა ისწრაფოდეს. ამ სურათების უმეტესობა უტოპიურია – ჩვენს თავს მოხვეული კიდევ ერთი ტყუილი – ამიტომ ადრეული ეტაპიდანვე გადავწყვიტე, გულახდილი ვყოფილიყავი. პირობა დავდე, რომ ვიქნებოდი ბუნებრივი და გულწრფელი, ამისთვის კექსის დიდებულად გადაღებულ თითოეულ ფოტოსთან ერთად ვაზიარებდი ჩემს ფოტოს სახის პარალიზებული ნაკვებით. თუ მოვხვდებოდი ისეთ პრესტიჟულ ადგილზე, როგორც ოსკარის დაჯილდოების ცერემონიაა, ამას იქვე ვაბალანსებდი პოსტიტონონაში დაკლების პრობლემების შესახებ და ჩემი ფოტოთი, რომელზეც ორმოცი გირვანქით ვიყავი ნონაში მომატებული. სხვადასხვა დროს მისაუბრია ყველაფერზე: ქორწინების პრობლემებზე, მშობიარობის შემდგომ დეპრესიაზე, ისეთ გრძნობებზე, როგორებიცაა: შური, შიში, სიბრაზე, ასევე, იმ შეგრძნებაზე, რომ ხარ უშნო, უღირსი და სიყვარულს არ იმსახურებ. ვცდილობდი, ვყოფილიყავი სრულიად გულახდილი, პირდაპირ მეთქვა, თუ ვინ ვარ და საიდან მოვდივარ. ყველაზე დიდი პოპულარობა მომიტანა ინტერნეტში განთავსებულმა ფოტომ, რომელზეც გამოსახული იყო სტრიებით დაფარული ჩემი მოფლაშული მუცელი. და, მიუხედავად ამისა...

და, მიუხედავად ამისა, ვიღებ წერილებს. ქალები მსოფლიოს ყველა კუთხიდან მიგზავნიან იმეილებს და მეკითხებიან, როგორ ვახერხებ ყველაფრისთვის თავის

გართმევას, როცა ისინი ასე წვალობენ. მათ წერილებში ტკივილი იგრძნობა. ვხვდები, რა უხერხულობას გრძნობენ, როცა საკუთარ გასაჭირზე საუბრობენ და ეს გულს მიკლავს.

ამიტომ პასუხს ვუბრუნებ. თითოეულ მათგანს ვეუბნები, რომ ის ლამაზი და ძლიერია. მათ *მეომრებს*, *მამაცებსა* და *მებრძოლებს* ვუნოდებ. მოვუნოდებ, არ დანებდნენ. სრულიად უცხო ადამიანს მხოლოდ ამას თუ ეტყვი. თუმცა, სათქმელი მეტი მაქვს. მათ ადგილზე ჩემი და, ან საუკეთესო მეგობარი რომ ყოფილიყო, ამას არ ვეტყოდი. ის კი არა, საკუთარ თავსაც არ ვეტყოდი. რა თქმა უნდა, ჩემთვის უძვირფასეს ადამიანებს ყოველთვის მხარს დაუჭერ და გავამხნევებ... მაგრამ არ შემიძლია, მშვიდად ვუყურო, როგორ ეფლობიან ნუმქემი.

შენ მართლა ხარ ძლიერი, მამაცი და მებრძოლი... მაგრამ ამას იმიტომ გეუბნები, რომ მინდა, ეს თვისებები თვითონ დაინახო საკუთარ თავში. მინდა, მხარზე ხელი წავავლო და მანამ გაჯანჯლარო, სანამ კბილები არ აგოკანკანდება. მინდა, მანამდე არ მოგასვენო, სანამ ძალას არ მოიკრებ, თვალებში არ ჩამხედავ და პასუხს თავად არ ამოიკითხავ. მინდა, ბოლო ხმაზე ვიყვირო, სანამ არ გაიგებ ამ ჭეშმარიტებას: საკუთარ ცხოვრებას თავად განაგებ. ამქვეყნად ცხოვრების ერთადერთი შანსი გექლევა და ისიც ხელიდან გაგირბის. მოეშვი თვითგვემას, და მაგის დედაც, ამის უფლებას სხვებსაც ნუ მისცემ. ნულარ დასჯერდები იმაზე ნაკლებს, ვიდრე იმსახურებ. შეწყვიტე ძვირად ღირებული ნივთების შექმნა მხოლოდ იმ მიზნით, რომ თავი მოაწონო იმათ, ვისაც ფეხებზე ჰკიდისარ. გრძნობები კი არ უნდა ჩაიკლა, უნდა გაერკვე მათში. შეწყვიტე საკვებით ან სათამაშოებით საკუთარი შვილების სიყვარულისა და მეგობრობის მოპოვება, რადგან ეს უფრო გეადვილება, ვიდრე მათი აღზრდა. თავი დაანებე საკუთარ სხეულსა და გონებაზე ძალ-