



زندگی‌های پنهان درون گرایان

درون جهان مخفی‌مان

جن گرانمن

ترجمه‌ی نیلوفر دهقانی

زندگی‌های پنهان درون‌گرایان

درون جهان مخفی مان

جن گرانمن

ترجمه‌ی نیلوفر دهقانی

ویراسته‌ی الهام اشجع

مدیر تولید: کاوان بشیری

طراح گرافیک: حمید اقدسی یزدلی

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۴۵۴-۶



نشر میلکان

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

فصل اول

این برای همه‌ی آدم‌های ساکت است

کلاس ششم که درس می‌خواندم، آن قدر خوش اقبال بودم که گروه بزرگی از دختران اطرافم بودند که می‌شد دوست مادام‌العمرم شوند. شب را در خانه‌های همدیگر می‌خوابیدیم و در تاریکی با هم راز دل نجوا می‌کردیم. پسری را که خانه‌اش در آن حوالی بود و دوستانش را می‌پاییدیم و به اینکه از چه کسی خوشمان می‌آید ریزریز می‌خندیدیم. از رؤیاهایمان درباره‌ی آینده دفترها پر کردیم. حتی به هم قول دادیم بزرگ هم که شدیم هر سال چهارم جولای بالای تپه‌ای نزدیک دبیرستانمان جمع شویم تا همیشه جایی در زندگی همدیگر داشته باشیم.

هرکس که نظری به ما می‌انداخت خیال می‌کرد من هم یکی مثل باقی دخترها هستم. تقریباً هر کاری را با هم انجام می‌دادیم. مردم حتی می‌گفتند می‌خورَد خواهر باشیم. اما من در عمق وجودم حس می‌کردم فرق دارم. شبیه آن‌ها نبودم. طور دیگری بودم.

زمانی که آن‌ها مجله‌ی سونتین^۱ می‌خواندند و راجع به افراد مشهور گپ می‌زدند، من ساکت گوشه‌ای می‌نشستم و فکر می‌کردم آیا در سیارات دیگر حیات وجود دارد. وقتی آن‌ها خیالشان راحت می‌شد که یک سال تحصیلی دیگر به پایان رسیده و تعطیلات تابستان شروع شده است، من در بحران وجودی عمیقی فرومی‌رفتم که بزرگ‌تر شده‌ام. وقتی آن‌ها می‌خواستند کل شب و روز بعد و پس از آن هم با همدیگر وقت بگذرانند، من سخت پی بهانه‌ای می‌گشتم تا تنها باشم: «مامان، بهشون بگو من مریضم! یا اینکه می‌خوام برم کلیسا!» از بسیاری جهات جزئی، من غیرعادی بودم.

گروه دوستانم مرکز دنیای نوجوانی‌ام بود. عاشقشان بودم، برای همین کاری را می‌کردم که هرکسی می‌کند؛ هرکس که حس می‌کند غریبه‌ای است که از سیاره‌ی

دیگری به این دنیا آمده: گاهی تظاهر می‌کردم؛ افکار پنهانی‌ام را پیش خودم نگه می‌داشتم؛ بروز نمی‌دادم که آرزو دارم به‌جای مرکز خرید و در احاطه‌ی مردم می‌توانستم در اتاق خوابم تنها باشم؛ تلاش می‌کردم فردی باشم که فکر می‌کردم باید باشم: عاشق تفریح و همیشه آماده‌ی گشت‌وگذار.

همه‌ی آن تظاهرکردن‌ها کلافه‌کننده بود. اما من تظاهر می‌کردم، چون فکر می‌کردم این کاری است که دیگران هم انجام می‌دهند؛ تظاهرکردن. فقط خیال می‌کردم آن‌ها در پنهان‌کردن احساسات واقعی‌شان بسیار بهتر از من عمل می‌کنند.

باید ایرادی داشته باشم

بزرگ هم که شدم نتوانستم احساس متفاوت بودن را از خودم دور کنم. تا سه چهار سال روزنامه‌نگاری کردم. بعد با این تصور که تدریس شغل هدفمندتری است به دانشکده برگشتم تا معلم شوم. دوره‌ی تحصیلات تکمیلی‌ام پر از معلم‌های خوش مشرب و مشتاقی بود که همیشه چیزی برای گفتن داشتند. موقع استراحت، حتی پس از آنکه تازه از چند ساعت یادگیری مشارکتی یا بحث گروهی فارغ شده بودیم در گروه‌های کوچک می‌نشستند و گفت‌وگوهای پرحرارتی راه می‌انداختند. اما من در زمان استراحت تا آنجا که می‌توانستم به‌سرعت و مستقیم به‌سمت در می‌رفتم. سرم از آن همه سروصدا و فعالیت به دوران می‌افتاد و سطح انرژی‌ام به صفر می‌رسید.

همچنین صحبت‌کردن مقابل هم‌کلاسان و پاسخ‌دادن به سؤال در آن نقطه برای آن‌ها مشکلی نداشت، درحالی‌که من از مرکز توجه واقع‌شدن حتی الامکان اجتناب می‌کردم. زمانی که باید طرح درسی ارائه می‌دادم، حس می‌کردم ناچارم دقیقاً چیزی را که می‌خواهم بگویم آن‌قدر تمرین کنم تا «عالی» شود. معمولاً حتی آن موقع هم نمی‌توانستم لرزش دستانم را چاره کنم.

ازدواج هم کرده بودم. شوهرم (حالا دیگر شوهر سابقم) آدم بااعتمادبه‌نفس و سرزنده‌ای بود که می‌توانست با هرکسی صحبت کند. خانواده‌ی پرجمعیتش هم همین‌طور بودند. عاشق این بودند که در سروصدای بلند گروه بچه‌ها، خواهر و برادرها و دوستان خانواده با هم وقت بگذرانند. اغلب به ما در آپارتمان کوچکمان سری می‌زدند؛ تازه وقتی راه افتاده بودند، به من خبر می‌دادند که دارند می‌آیند.

ساعت‌ها در اتاق نشیمن تنگ هم جا می‌گرفتند و داستان تعریف می‌کردند، لطیفه می‌گفتند و با نکته‌بینی حرفه‌ای ونوس و سرینا ویلیامز^۱ اظهارنظرهای طعنه‌آمیزی ردوبدل می‌کردند. من بازهم گوشه‌ای می‌نشستم و هرگز نمی‌دانستم چطور پایه‌پای این گفت‌وگوهای سریع پیش بروم یا چه بگویم. شب که می‌شد، اغلب می‌دیدم در مه مغزی کلافه‌کننده‌ای فرورفته‌ام که شرکت در مکالمات را سخت‌تر هم می‌کرد. بیشتر شب‌ها چیزی که به‌راستی می‌خواستم این بود که به‌تنهایی کتاب بخوانم، بازی رایانه‌ای کنم یا فقط با همسرم باشم.

خودم را که با بستگان و هم‌کلاسی‌های برون‌گرایم مقایسه می‌کردم، به نظر نمی‌آمد هیچ‌گاه به پایشان برسیم. افکار تحقیرآمیزم دوباره سراغم آمدند. چرا نمی‌توانستم آسوده باشم و با جمع پیش بروم؟ چرا وقتی بین گروه بزرگی بودم هرگز خیلی حرف نمی‌زدم، اما در مکالمه‌ی دونفره حرف‌های بسیار برای گفتن داشتم؟ برای چه نظرم راجع به اوقات خوش این‌قدر متفاوت با کاری بود که دیگران می‌خواستند انجام دهند؟
درهم‌شکسته بودم. حتماً بودم.

به نظر نمی‌رسید اوضاع هیچ‌وقت بهتر شود. زمانی رسید که کاملاً از پا افتادم. نصفه‌شب بیدار می‌شدم و دیوانه‌وار گریه می‌کردم و همه‌ی مشکلات خودم و زندگی‌ام را با رایانه تایپ می‌کردم. دیگر نمی‌توانستم تحملش کنم. خیلی متفاوت بودم؛ خیلی به‌هم‌ریخته. دنیا بسیار شلوغ، پرسروصدا و بی‌رحم بود. به گمانم بالآخره بیان آزاد و ازپیش‌نیندیشیده‌ی همه‌ی احساسات پنهانی که درونم شکل گرفته بود نجاتم داد. وقتی برگشتم و چیزی را که نوشته بودم از اول مرور کردم، پی بردم که نمی‌توانم به این طریق به زندگی ادامه دهم.

هرطور بود، آن شب وحشتناک را سپری کردم. کمی بعد، چیزی درباره‌ی خودم کشف کردم که زندگی‌ام را تغییر داد.

واژه‌ای جادویی: درون‌گرا

یک روز بعدازظهر در بخش روان‌شناسی / خودیاری کتاب‌فروشی‌ای که کتاب‌های دست‌دوم می‌فروخت، کتابی به چشمم خورد با عنوان مزایای درون‌گرا بودن نوشته‌ی

۱. ونوس و سرینا ویلیامز (Venus and Serena Williams): دو تنیس‌باز حرفه‌ای آمریکایی.

مارتی اولسن لانی^۱. کتاب را خریدم و از اول تا آخر خواندم. وقتی تمامش کردم، گریستم. در عمرم حس نکرده بودم کسی این قدر درکم کرده باشد. در آن کتاب ارزشمند نوشته بود برای ویژگی‌های من کلمه‌ای وجود دارد: درون‌گرا. واژه‌ای جادویی که بسیاری از چیزهایی را که در کل عمرم با آن‌ها در کشمکش بودم توضیح می‌داد؛ چیزهایی که باعث شده بود حس بدی به خودم داشته باشم. مهم‌تر از همه، آن کلمه به این معنی بود که من تنها نیستم. افراد دیگری نیز شبیه من‌اند؛ سایر درون‌گرایان.

اهمیتی نداشت که عنوان چه باشد. آن عنوان کوچک زندگی‌ام را تغییر داد. هرچه درباره‌ی درون‌گرایی به دستم می‌رسید می‌خواندم. سکوت^۲ نوشته‌ی سوزان کین، قدرت درون‌گرایان^۳ نوشته‌ی لوری هلگو، راه و رسم درون‌گرایان^۴ نوشته‌ی سوفیا دمبلینگ و کتاب‌های دیگری را خواندم. به این نوع الگوی شخصیتی و حساسیت زیاد هم علاقه‌مند شدم. کاشف به عمل آمد که من نه تنها درون‌گرا هستم، بلکه شخصی شدیداً حساسم (اما این موضوع را به وقت دیگری موکول می‌کنم). بعد از آنکه ده‌دوازده کتاب راجع به درون‌گرایی خواندم، سراغ اینترنت رفتم. به گروه‌های فیس‌بوک درون‌گرایان پیوستم و وبلاگ‌ها را با دقت خواندم. دوستانم از اینکه دائماً درباره‌ی درون‌گرایی صحبت می‌کردم کفری شدند: «می‌دوستی فرد درون‌گرا طوری که قبل از جواب دادن نیاز داری خوب فکر کنی؟» یا می‌گفتم: «امشب نمی‌تونم برم بیرون. وقت رفتن توی لاکه.»

نمی‌توانستم درباره‌ی درون‌گرایی‌ام سکوت کنم. مثل این بود که کل عمرم مشغول خواندن نوشته‌ی اشتباهی بوده‌ام و سعی کرده‌ام نقش کسی را بازی کنم که خیال می‌کردم باید باشم؛ نه کسی که واقعاً بودم.

اشتباه برداشت نکنید. آگاهی از درون‌گرا بودنم همه‌ی مشکلاتم را برطرف نکرد. چند سال کار سخت درونی می‌طلبید تا اوضاع بهتر شود. ضمن اینکه باید آگاهانه تصمیم می‌گرفتم تغییراتی واقعی در زندگی‌ام ایجاد کنم. اما قدم اول این بود که بپذیرم درون‌گرا هستم و بکوشم به برون‌گرایی تظاهر نکنم. هرچه بیشتر درباره‌ی

1. Marti Olsen laney

2. *Quiet* by Susan Cain

3. *Introvert Power* by Laurie Helgoe

4. *The Introert's Way*

درون‌گرایی یاد می‌گرفتم، بیشتر اعتماد به نفس می‌یافتم. کم‌کم پذیرفتم که به زمانی برای تنها بودن نیاز دارم. نهاد ساکت و متفکرم را قدرتمند می‌دیدم، نه گناهگار. همچنین شروع کردم به کارکردن روی مهارت‌های اجتماعی‌ام؛ مهارت‌هایی که می‌توانستم آن‌ها را بهبود بخشم و به نفع خودم از آن‌ها بهره ببرم (و اینکه فقط همان‌طور بینم‌شان که بودند). اما مهم‌تر اینکه برای اولین بار در عمرم واقعاً دوست داشتن خودم را شروع کردم.

بعد از آن، طور دیگری نبودم. چیز دیگری بودم: درون‌گرا.

اکنون مأموریتی دارم

حالا دیگر صدای درون‌گرای گرامی^۱ هستم؛ انجمن برخط پرترفدار درون‌گرایان. هرگز قصدم این نبوده است که هوادار درون‌گرایان باشم، اما زمانی که چیزی زندگی‌ات را تغییر می‌دهد، دلت می‌خواهد درباره‌اش برای دیگران تعریف کنی. من سال ۲۰۱۳ درون‌گرای گرامی را در قالب وبلاگ شخصی‌ام راه انداختم. آن موقع معلم بودم، با هم‌اتاقی‌هایم زندگی می‌کردم و در زندگی بزرگ‌سالی‌ام واقعاً برای اولین بار قرار می‌گذاشتم. تصمیم گرفتم در جایگاه درون‌گرایی، که در جامعه‌ای ظاهراً طراحی شده برای برون‌گرایان به سر می‌برد، زندگی‌ام را بازگو کنم. وبلاگم را بی‌نام‌ونشان نگه داشتم تا بتوانم بدون ترس از قضاوت مردم هرآنچه می‌خواستم بنویسم (رفتاری بسیار درون‌گرایانه از جانب من). در بخش معرفی^۲ عکسی از فقط یک شانه‌ام گذاشتم که تویی از پنج پرنده را که تازه نقش انداخته بودم نشان می‌داد. بیشتر صورتم پوشیده بود.

شبی که به‌تنهایی در اتاق خوابم به صفحه‌ی رایانه‌ام زل زده بودم، وبلاگ مختصرم را درون‌گرای گرامی نام نهادم. زن درون‌گرای دانا و مسن‌تری را مجسم کردم که به زن درون‌گرای جوان‌تری مشورت می‌دهد. زن جوان‌تر روی مبل راحتی دراز کشیده و زن مسن‌تر روی صندلی نزدیکی نشسته بود؛ از آن نوع چیدمانی که در فیلم‌ها می‌بینید، وقتی فردی نزد درمانگر می‌رود. زن مسن‌تر توصیه‌اش به زن جوان‌تر را با گفتن: «خب، درون‌گرای گرامی...» آغاز کرد.

1. *Introvert, Dear*

2. bio

در اولین مطلبی که در وبلاگم نوشتم، افراد بیشتر درباره‌ی تتویم نظر دادند تا راجع به آنچه نوشته بودم. اما من به نوشتن ادامه دادم، بیشتر فقط به خاطر خودم. مردم هم خواندن را پی گرفتند. آن موقع این را نمی‌دانستم، اما درون‌گرای گرامی گام دیگری در سفرم به سوی بهبودی بود. یک بار دیگر، بیان کردن رک و راست خودم مرا از بخشی از دردی که حس می‌کردم رها کرد. ارتباط با درون‌گرایان دیگر هم سبب شد از روش‌های عجیب و غریبم کمتر خجالت بکشم.

حالا دیگر درون‌گرای گرامی فقط وبلاگ نیست؛ بیشتر محل نشر برخط مطالب است. نه فقط حرف من، که حرف دل صدها درون‌گرا را ابراز می‌دارد و درون‌گرایان سراسر جهان را دور هم جمع می‌کند. نوشته‌هایم درباره‌ی درون‌گرایان در انتشاراتی چون هافینگتن پست^۱، ثات کاتالوگ^۲، انقلاب خاموش سوزان کین، ماییتی و چند تای دیگر چاپ شده‌اند. اکنون مأموریتی دارم: اینکه به درون‌گرایان همه‌جا بگویم ایرادی ندارد که این‌طورند. هرگز نمی‌خواهم درون‌گرای دیگری حسی را داشته باشد که من وقتی جوان‌تر بودم داشتم.

آیا شما درون‌گرایید؟

شما چطور؟ آیا همیشه حس متفاوت بودن داشته‌اید؟ در مدرسه ساکت بودید؟ آیا مردم از شما می‌پرسیدند: «چرا بیشتر حرف نمی‌زنی؟» آیا هنوز هم این سؤال را ازتان می‌پرسند؟ اگر این‌طور باشد، شاید شما هم مانند من درون‌گرایید. درون‌گرایان سی تا پنجاه درصد جمعیت را تشکیل می‌دهند و ما در دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم سهمیم. شاید پدر یا مادر، دوست، همسر، فرد مهم دیگری، فرزند یا همکار شما باشیم. ما رهبری می‌کنیم، می‌آفرینیم، تحصیل می‌کنیم، ابداع می‌کنیم، تجارت می‌کنیم، مشکلات را رفع می‌کنیم، دلبری می‌کنیم، شفا می‌بخشیم و عشق می‌ورزیم. درون‌گرایی نوعی خلق و خوست که با شخصیتتان فرق می‌کند؛ خلق و خو به ویژگی‌های ذاتی‌تان اشاره دارد که دیدگاهتان را درباره‌ی دنیا شکل می‌دهد، درحالی‌که شخصیت به منزله‌ی الگویی از رفتار، افکار و عواطف تعریف می‌شود که فردیت شما را می‌سازد. سال‌ها زمان می‌برد تا شخصیت ساخته شود، اما خلق و خو چیزی است که شما با آن متولد می‌شوید.

اما مهم‌ترین نکته‌ای که باید راجع به درون‌گرایی بدانید این است که شما ایرادی ندارید. سکوت شما دلیل درهم‌شکسته‌بودنتان نیست. اشکالی ندارد که جمعه‌شب به‌جای رفتن به مهمانی در خانه بمانید. درون‌گرا بودن «پدیده‌ای» است کاملاً عادی.

آیا شما درون‌گرایید؟ ۲۲ علامت وجود دارد که نشان می‌دهد شما در طیفی از ویژگی‌ها به درون‌گرایی میل می‌کنید. چند تا از آن‌ها شرح حال شماست؟ این علائم شاید شامل همه‌ی درون‌گرایان نشود، اما من معتقدم که عموماً صحت دارند:

۱. از اینکه اوقاتتان را به‌تتهایی بگذرانید لذت می‌برید. شما مشکلی ندارید که شنبه‌شب را در منزل بگذرانید؛ در واقع، منتظرش هم هستید. از نظر شما، نت‌فلیکس و آرام‌گرفتن واقعاً به معنی تماشای نت‌فلیکس و استراحت کردن است. یا شاید مطالعه، بازی‌های رایانه‌ای، نقاشی، آشپزی، نوشتن، بافتن کلاه‌های کوچک برای گربه‌ها، یا فقط لم‌دادن و وقت‌گذراندن در خانه مدنظر شما باشد. فعالیت انفرادی شما هرچه باشد، تا آنجا انجامش می‌دهید که برنامه‌تان اجازه می‌دهد. وقتی تنهایی، حس خوبی دارید. در اوقات تنهایی‌تان آزادید.

۲. زمانی که تنها هستید، بهتر فکر می‌کنید. اوقات تنهایی‌تان فقط برای درگیر شدن در سرگرمی‌های محبوبتان نیست. حرف بر سر زمان‌دادن به ذهن‌تان است تا از فشار آزاد شود. وقتی در کنار افراد دیگرید، احتمالاً مثل این است که مغزتان آن‌قدر پر می‌شود که نمی‌تواند آن‌طور که باید واقعاً کار کند. در خلوت آزادید تا به‌جای توجه‌کردن به آنچه در اطرافتان می‌گذرد به تک‌گویی درونی‌تان گوش دهید. وقتی تنهایی احتمالاً خلاق‌ترید یا دید عمیق‌تری دارید.

۳. تک‌گویی درونی‌تان هرگز تمامی ندارد. شما صدای درونی واضحی دارید که همیشه پس‌ذهنتان جاری است. اگر مردم می‌توانستند افکاری را که در سرتان می‌گذرد بشنوند، آن‌ها هم متعجب و حیران و شاید وحشت‌زده می‌شدند. واکنش آن‌ها هرچه باشد، راوی درونی‌تان چیزی است که مشکل بتوان ساکتش کرد. گاهی شب نمی‌توانید بخوابید، به‌علت اینکه ذهن‌تان هنوز فعال است. افکاری دربارهی گذشته مرتب سراغتان می‌آید. «باورم نمی‌شه اون حرف احمقانه روزم... پنج سال

راهنما و بیانیه‌ی یک درون‌گرا برای همه‌ی آن‌هایی که کم‌حرف‌اند و برای آن‌هایی که کم‌حرف‌ها را دوست دارند.

در زندگی ام آن روز آخرین بار نبود که سکوت کسی را گیج و ناامید می‌کرد. بیش‌تر عمرم حس جدایی دنیای درونم و دنیای بیرون را با خودم یدک کشیده‌ام. آیا شما هم همیشه حس متفاوت بودن داشته‌اید؟ در مدرسه ساکت بوده‌اید؟ آیا مردم از شما می‌پرسیدند: «چرا بیش‌تر حرف نمی‌زنی؟» آیا هنوز هم این سؤال را ازتان می‌پرسند؟ اگر این‌طور باشد، شما هم مثل من درون‌گرایید و لابد رازهایی درون‌تان دارید. اندیشه‌هایی دارید که لغتی برای بیان‌شان نمی‌یابید و ایده‌های بزرگی که هیچ‌کس دیگری نمی‌بیندشان. شاید رازتان این باشد که حتی وقتی دیگران اطراف‌تان هستند احساس تنهایی می‌کنید. شاید کارهای خاصی انجام می‌دهید و به شیوه‌ی خاصی رفتار می‌کنید، چون به گمان‌تان باید این‌طور باشید. شاید قلب‌تان انتظار فردی را می‌کشد که خود واقعی شما را ببیند و بداند به‌راستی در سرتان چه می‌گذرد.

این کتاب درباره‌ی رازهاست؛ درباره‌ی این‌که درون‌گرایان چگونه‌اند.

- از متن کتاب -

به‌نماینده‌ی از همه‌ی آن‌هایی که مدت‌های مدیدی است به‌خوبی درک نشده‌اند، طرد یا نادیده گرفته شده‌اند، جن‌گرا، دفاعیه‌ای دلسوزانه آماده کرده تا قدم به دنیای اسرارآمیز درون‌گرایان بگذارید، زوایای عجیب اما جالب آن‌را کشف کنید و به تحسین‌اش بپردازید.

این کتاب مناسب همه‌ی رده‌های سنی است و بر پایه‌ی تحقیقات علمی، مصاحبه‌های مفصل با متخصصان، نقل‌قول‌های درون‌گرایان و زندگی شخصی خود گرانمن، به سازوکار ذهن درون‌گرایان می‌پردازد و نشان می‌دهد چرا بیش‌تر آدم‌ها، چه در خانه و چه در محل کار، نمی‌توانند ارتباطی مناسبی با درون‌گرایان برقرار کنند.

زندگی‌های پنهان درون‌گرایان بیانیه‌ای نیروبخش است که باورهای غلط را می‌زداید و حقایق را آشکار می‌کند. به‌کمک مطالب این کتاب درون‌گرایان می‌توانند به‌جای جنگیدن با طبیعت خود با آن همراه شوند و به جایگاه درست خود در جامعه دست پیدا کنند.

