

صورتِ رابشوی دختر

در رخ‌هایی که در باره‌ات می‌گویند باور نکن
تا همان کسی شوی که واقعاً هستی

■ نویسنده:

ریچل هالیس

■ مترجم:

مریم سیاحی

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه :	هالیس، ریچل Hollis, Rachel
عنوان و نام پدیدآور :	صورتت را بشوی دختر / نویسنده ریچل هالیس، مترجم مریم سیاحی.
مشخصات نشر :	تهران: آرایان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	۲۴۶ ص.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۴۴-۱
وضعیت فهرست نویسی :	فیا.
یادداشت :	عنوان اصلی: Girl, wash your face: stop believing the lies a bout..., who you are so you, 2018.
موضوع :	موضوع : زنان مسیحی -- راه و رسم زندگی. Christian woman – Conduct of life
موضوع :	داستان‌های روان‌شناختی. Psychological fiction
شناسه :	سیاحی، مریم ۱۳۶۰ - مترجم.
رده بندی کنگره :	۱۳۹۷ خ ۹۲ / B ۷۴۵۲
رده بندی دهکده :	۲۴۸/۴
شماره کتابشناسی ملی :	۱۴۰۳۱۲



نام کتاب	صورتت را بشوی دختر
نویسنده	ریچل هالیس
مترجم	مریم سیاحی
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۸
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۳۵۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۹-۴۴-۱

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول
تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر (یا بخشی از آن) برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۷	مقدمه: سلام دختر، سلام
۱۵	فصل اول / دروغ: چیز دیگری را خوب بخت می‌کند
۲۵	فصل دوم / دروغ: از فردا شروع می‌کنم
۳۵	فصل سوم / دروغ: من به اندازه کافی خوب نیستم
۵۱	فصل چهارم / دروغ: من از تو بهترم
۶۳	فصل پنجم / دروغ: دوست داشتن آن مرد برایم کافی است
۷۵	فصل ششم / دروغ: نه، پاسخ نهایی است
۹۷	فصل هفتم / دروغ: در روابط خصوصی با شریک زندگی‌ام بد عمل می‌کنم
۱۰۵	فصل هشتم / دروغ: نمی‌دانم چه طور باید مامان خوبی باشم
۱۱۵	فصل نهم / دروغ: من مامان خوبی نیستم
۱۲۹	فصل دهم / دروغ: باید تا الآن بیشتر از این‌ها پیشرفت می‌کردم
۱۳۹	فصل یازدهم / دروغ: بچه‌های دیگران خیلی منظم‌تر و مؤدب‌تر هستند
۱۵۱	فصل دوازدهم / دروغ: مجبورم خودم را کوچک کنم

فصل سیزدهم / دروغ: می‌خواهم با مت‌دیمن ازدواج کنم.....	۱۶۱
فصل چهاردهم / دروغ: من نویسنده خیلی بدی هستم.....	۱۷۳
فصل پانزدهم / دروغ: هیچ‌وقت این ماجرا را پشت سر نخواهم گذاشت.....	۱۸۱
فصل شانزدهم / دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم.....	۱۸۹
فصل هفدهم / دروغ: وزن من، شخصیت مرا تعریف می‌کند.....	۲۰۵
فصل هجدهم / دروغ: می‌خواهم بر طبل بی‌خیالی بکوبم.....	۲۱۷
فصل نوزدهم / دروغ: فقط یک راه درست برای زندگی کردن وجود دارد.....	۲۲۷
فصل بیستم / دروغ: به یک قهرمان نیاز دارم.....	۲۳۹



سلام، دختر، سلام!

این مقدمه‌ای برای کتابم است و در این جاست که می‌خواهم تمام آن چیزهایی را که امیدوارم در این کتاب پیدا کنید، برایتان بگویم و تمام قصد و نیتم را از نوشتنش مشخص کنم. اگر همین‌ام آن‌ها را تا کتاب را بخوانید، می‌خواهم موتورتان را روشن کنم تا بدانید که باید انتظار چه چیزی را داشته باشید. این یک نامه مهم برای آن کسی هم هست که همین الان در کتابفروشی ایستاده و دارد تصمیم می‌گیرد این کتاب را بخرد. کتاب جادوی تمیزی که زندگی را تغییر می‌دهد را بردارد و کلمه‌هایی که الان در این نامه می‌خواند، باعث می‌شود تصمیم آخرش را بگیرد. منظورم این است که فشار زیادی روی این نامه کوچک است. به هر حال، من کار خودم را شروع می‌کنم.

این کتاب درباره یک مشت دروغ دردناک و فقط یک حقیقت مهم است.

حقیقت؟ این که شما و فقط شما، مسؤول آینده و خوشبختی تان هستید. منظورم را اشتباه نگیرید. قرار است صد تا قصه بامزه، عجیب، خجالت آور، غمگین یا دیوانهوار برایتان تعریف کنم؛ ولی هر کدام از آن‌ها برای همین حقیقت اصلی است که: «زندگی شما به خودتان بستگی دارد».

ولی تا وقتی دروغ‌هایی را که بر سر راه رسیدن به این حقیقت قرار دارد، کنار بگذارید، نمی‌توانید این حقیقت را باور کنید. باید بفهمید که خودتان خوشبختی را انتخاب می‌کنید و مهار زندگی در دست خود شماست. این از آن دست چیزهایی است که دودستی می‌چسبیم و روی تابلوی اعلانات می‌زنیم تا یادمان باشد، ولی تنها چیزی نیست که باید درک کنیم.

باید هر دروغی را که در طول زندگی تان شنیده‌اید، بشناسید و همه را از بین ببرید.

چرا؟ چون اگر ندانیم الان که این را داریم، غیرممکن است که به مقصد جدید برسیم و آدم جدیدی باشیم. این خودآگاهی بسیار قیمتی است و از کندوکاو درونی و باورهایی که در مورد خودتان داریم، به دست می‌آید.

آیا تا حالا این باور را داشته‌اید که به اندازه کافی خوب نیستید؟ به اندازه کافی لاغر و خوش اندام نیستید؟ دوست‌داشتنی نیستید، یا باور بدی هستید؟ آیا تا حالا به این باور رسیده‌اید که حقتان است با شما بدرفتاری شود و لیاقت هیچ چیز را ندارید؟

همه دروغ است.

تمام این دروغ‌ها را جامعه، رسانه، خانواده‌مان و راحت بگویم خود شیطان ساخته است. این دروغ‌ها خطرناک است و می‌تواند حس ارزشمندی و توانایی عملکردی ما را از بین ببرد. خبیثانه‌ترین وجه این دروغ‌ها هم این است که خیلی کم درباره آن‌ها شنیده‌ایم. به ندرت دروغ‌هایی را می‌شنویم که درباره

خودمان ساخته‌ایم، چون این قدر آن‌ها را در گوش ما خوانده‌اند که دیگر برایمان عادی شده است؛ گفته‌های نفرت‌انگیزی که هر روز دارد بمبارانمان می‌کند و حتی متوجهش نمی‌شویم. تشخیص دروغ‌هایی که درباره خودمان پذیرفته‌ایم، کلید رشد ماست تا به آدم بهتری تبدیل شویم. اگر دلیل اصلی ناملایمات زندگی‌مان را پیدا کنیم و متوجه باشیم که کلید غلبه بر تمام این مشکلات در دستان خود ماست، آن وقت می‌توانیم همه چیز را تغییر دهیم.

برای همین است که این کار را انجام می‌دهم. برای همین است که در وب‌سایتم در ره‌دوین رومیزی، محبت والدین و استحکام ازدواج حرف می‌زنم. به همین خاطر است که سی راه گوناگون برای استفاده از ماشین لباس‌شویی در اینترنت جستجو کردم تا بتوانم به همه یاد بدهم چه‌طور این کار را انجام دهند. یا این که مطی‌نوشتم راجع به این که مقدار دقیق سرکهٔ بالزامیک و آب نارنج چقدر باید باشد تا طعم خوراک گوشت عالی بشود؛ اما همه آن‌ها با یک هدف است: این‌ها بخشی از زندگی من هستند و می‌خواهم همه این کارها را خوب انجام بدهم. نوشته‌های من نشان می‌دهد که چه قدر در زندگی‌ام دارم رشد می‌کنم، مطالعات جدید یاد می‌گیرم و می‌خواهم باعث رشد و تشویق باقی زن‌ها هم بشوم. حتماً لااگر در حرفهٔ تدریس خصوصی یا بافتنی یا عکاسی یا مکرومه‌بافی هم من دردم، باز هم از این چیزها استفاده می‌کردم تا خودم و بقیهٔ دوستانم را در زندگی لااگر بشم؛ ولی به این کارها علاقه‌ای ندارم و سبک زندگی هم برایم مهم نیست. پس روی چیزهایی تأکید می‌کنم که رسانه‌ها دربارهٔ سبک زندگی تبلیغ می‌کنند.

در همان اوایل کارم، فهمیدم که تصور اغلب زن‌ها از سبک زندگی، خیلی آرمانی و رؤیایی است. در نتیجه، بسیاری تصاویر غیرممکن و دروغ را در کلهٔ خود فرو کرده‌اند. پس، از همان اول سعی کردم صادق باشم. قسم خوردم که

صریح و روراست باشم و در کنار داستانی از موفقیتیم، از شکستم نیز داستانی بنویسم. مثلاً اگر قرار بود ماجرای دربارهٔ موفقیتیم و دعوت شدن به جایی خاص مثل مراسم اسکار تعریف کنم، داستانی هم دربارهٔ مشکلاتم در کاهش وزن و اضافه وزن بیست کیلویی ام می گفتم. من در این کتاب، می خواهم دربارهٔ همه چیز حرف بزنم؛ از جمله مشکلات ازدواجم، افسردگی بعد از ایمان، احساس حسادت، وحشت، خشم، زشت بودن، بی ارزش بودن، درست داشته شدن و چیزهای دیگر. سعی کرده ام دربارهٔ آن چه هستم، صادق باشم و بگویم که از کجا می آیم. حتی مشهورترین عکسی که تاکنون از خودم در اینترنت منتشر کرده ام، تصویر بخیه های سزارین روی شکمم بوده است. و هنوز هم...

و هنوز هم دارم پیام هایی دریافت می کنم. زنانی از سراسر جهان برایم ایمیل می زنند تا بپرسند چه طعمه وازستم بر این مشکلات چیره شوم، درحالی که آنها هنوز دارند تقلای می کنند. وقتی سختی هایشان را توصیف می کنند، می توانم درد را در آن ایمیل ها حس کنم، شرم را در کلماتشان بخوانم و این باعث می شود قلبم به درد بیاید.

وقتی جوابشان را می نویسم، به همهٔ آنها می گویم چه قدر زیبا و قوی هستند و آنها را جنگجو، شجاع و دلاور خطاب می کنم. و می گویم که هیچ وقت دست از تلاش برندارند؛ اما این تمام آن چیزی نیست که دلم می خواهد بگویم. اگر این فرد درد کشیده، خواهر یا بهترین دوستم بود، فقط همین حرف ها را نمی زدم. حتی این همان حرف هایی نیست که به خودم در جوانی می گفتم... با وجود این، هیچ وقت هم نمی نشینم تا غصه خوردن کسی را تماشا کنم.

حقیقت این است که شما قوی، شجاع و دلاور هستید... و می خواهم این

خصوصیات را در خودتان ببینید. می‌خواهم شما را طوری تکان بدهم تا آن‌قدر بلرزد که دندان‌هایتان به‌صدا در بیاید؛ شاید کمی به خود بیایید. زل بزنم توی صورت‌تان تا مجبور شوید به پاسخ پرسش‌هایتان برسید. می‌خواهم آن‌قدر بلند داد بزنم تا بالاخره این حقیقت بزرگ را بفهمید که «مهار زندگی شما در دستان خودتان است». شما فقط و فقط یک شانس برای این زندگی دارید. از هم‌دارد با گذر زمان می‌گذرد. خودزنی نکنید و نگذارید بقیه آدم‌ها هم این کار را با شما بکنند. به کمتر از چیزی که استحقاقش را دارید، راضی نشوید. دیگر چیزهایی را نخرید که در توانتان نیست تا فقط آدم‌هایی را تحت‌تأثیر قرار دهید که حتی دوست‌شان هم ندارید. به‌جای سرکوب احساسات‌تان، ورزش کنید. حقوق‌ورزی به کودکان‌تان را با غذا و اسباب‌بازی نخرید و فکر نکنید که این، مادری کردن است. این کار را نکنید. دیگر از بدن و ذهنتان استفاده ندرست نکنید. نکنید! از این قطاری که هیچ‌وقت به مقصد نمی‌رسد پیاده شوید. زندگی قرار است سفری از یک نقطه منحصر به فرد به نقطه‌ای دیگر باشد و قرار نیست که دور یک ریل اسباب‌بازی بچرخید و هر بار سر جای اولتان برگردید.

زندگی شما قرار نیست شبیه زندگی من باشد. دست‌اندا بر شیطان! زندگی شما قرار نیست شبیه هیچ‌کس دیگری باشد، بلکه باید ساختار دست خودتان باشد.

کار سختی است؟ قطعاً! ولی راه ساده همان است که با ۲۵ کیلو اضافه‌وزن روی مبل لم بدهید و بگذارید زندگی همین‌طوری بگذرد.

آیا تغییر یک‌شبه رخ می‌دهد؟ حرفش را هم نزنید! این کاری است که در تمام طول عمرتان باید انجام دهید. شما از ابزارها و شیوه‌های مختلفی استفاده می‌کنید که بعضی از آن‌ها بدک نیست؛ ولی فقط یکی‌شان خوب و

راهگشاست و بقیه هم به هیچ دردی نمی‌خورد! اما غم‌انگیز، این بخش از ماجراست که فردا صبح بیدار می‌شوید و دوباره روش‌های قدیمی را در پیش می‌گیرید و دوباره، و دوباره.

و به هیچ جایی نمی‌رسید.

سر رشته کار از دست‌تان در می‌رود و دور از چشم همه، نصف یک کیک ولد را می‌خورید، سر شوهرتان جیغ می‌کشید یا در تمام ماه در خوردن مشروب زیاده‌روی می‌کنید. از چاله به چاه می‌افتید و به خود می‌گویید: «زندگی همین است دیگر!» ولی وقتی بفهمید شما همان کسی هستید که اختیار همه چیز را در دست دارید، دوباره بلند می‌شوید، از نو تلاش می‌کنید و تا جایی ادامه می‌دهد که احساس کنید بر همه چیز تسلط دارید؛ سپس این قدرت تسلط بر امور به دست زندگی‌تان تبدیل می‌شود و همان آدمی می‌شوید که باید باشید.

هر لحظه که به پرسشی برخوردید، آن را طرح کنید. برسید که ایمان چه نقشی در این ماجرا دارد. من در خانواده‌ای بزرگ شدم و یاد گرفتم اختیار همه چیز در دست خداست و اوست که برنامه زندگی ما را می‌ریزد. الآن هم تا مغز استخوان به این قضیه باور دارم. معتقدم خدا همه کارها را بی‌قید و شرط دوست دارد؛ ولی فکر نمی‌کنم به این معنا باشد که تمام ادب و تعهد ایمان را دور بریزیم و فکر کنیم همین الآن هم خیلی خوبیم. کرم ابریشم، همان شکلی که هست فوق‌العاده زیباست؛ اما اگر همین شکلی بماند و تصور کند خوب بودن کافی است، دیگر هیچ وقت به موجود زیبایی که می‌تواند باشد، تبدیل نخواهد شد.

شما بیشتر از آن چیزی می‌شوید که هم‌اکنون هستید.

این همان چیزی است که می‌خواستم به همه زن‌هایی بگویم که برای من ایمیل می‌فرستند و راهکار می‌خواهند. ممکن است شنیدنش سخت باشد؛

ولی این حقیقت شیرین پشت آن نهفته است: تو بیشتر از آن کسی می‌شوی که هم‌اکنون هستی و اختیار دانشی که به‌دست می‌آوری در دست‌های خودت است.

همین باعث شد ایده‌ای در ذهن من جرقه بزند.

آیا زمین به آسمان می‌آید اگر کتابی دربارهٔ فرازونشیب‌های زندگی‌ام و راه‌حل‌های آن بنویسم؟ یا اتفاق بدی می‌افتد که دربارهٔ تمام لحظه‌های شکست، سرخوردگی‌ام حرف بزنم؟ چه اشکالی دارد بدانید که شرم‌آورترین واقعیت زندگی من، این است که گاهی آن‌قدر عصبانی می‌شوم که سر بچه‌هایم جیغ می‌کنم؟ این که غر بزنم، داد بزنم یا حتی دعوایشان کنم، بلکه طوری جیغ می‌شم که وقتی بعداً به آن فکر می‌کنم، حالت تهوع می‌گیرم. چه‌طور می‌شود که باید الان سه تا دندان خراب دارم چون به‌شدت از دندان‌پزشک می‌ترسم؟ آیا خیلی شرم‌آور است که دربارهٔ چاقی‌های موضعی‌ام حرف بزنم و بگویم وقتی تاپ بندی می‌پوشم، چیزی شبیه یک قلمبه چربی اضافه بین سینه و زیر بغل بیرون می‌زند؟ ببینم! به شما گفتم که پهلوه‌های چاقی دارم؟ یا موهایی که روی خال صورتم در می‌آید؟! یا این که در نبود همسرم احساس امنیت نمی‌کنم چه می‌شود کتابی بنویسم و بگویم که در همین سن و سال بالا، شلوارم را خیس کرده‌ام و این اولین و آخرین بار هم نبوده است؟ و بگویم که به‌رغم تمام اعترافات، باز هم خجالت‌آور، دردناک یا تهوع‌آور، من با خودم آشتی نمی‌کنم و بگویم حتی وقتی کارهایی انجام می‌دهم که افتخاری به آن نمی‌کنم، باز هم خودم را دوست دارم؟ و این کار ممکن است، چون می‌دانم اختیار همهٔ این‌ها در دست خودم است. من تعیین خواهم کرد که به چه آدمی تبدیل شوم. به‌لطف خدا، فردا که بیدار شوم این فرضت را دارم تا زندگی‌ام را بهتر

کنم. به لطف خدا، من ۳۵ سال در بعضی زمینه‌های زندگی‌ام سخت تلاش کرده‌ام (مثل پختن رولت پنیری) و در سایر زمینه‌ها (مثل مهار استرس) هم دارم روی خودم کار می‌کنم.

این سفری برای تمام طول زندگی است؛ ولی می‌دانم که هر روز یاد می‌گیرم و بیشتر رشد می‌کنم. همین باعث شده است که با خودم در صلح باشم.

چیزهایی که با آن‌ها در جنگم، کدام است؟ دروغ‌هایی که برای مدت‌ها باورشان کرده‌ام، کدام‌هاست؟

این فهرستی چند کیلومتری است؛ آن قدر طولانی که تصمیم گرفتم یک فصل جداگانه را به هر کدام اختصاص دهم. هر بخش از این کتاب با دروغی شروع می‌شود که من باور کرده بودم و باقی آن هم داستان‌هایی در مورد همان دروغ است که باعث شد آسیب ببینم یا حتی در مواردی به دیگران آسیب بزنم؛ ولی وقتی فهمیدم دروغ است، دیگر اثری روی من نداشت. می‌خواهم بگویم که چه‌طور زندگی‌ام را تغییر دادم تا به این فرازونشیب‌ها غلبه کنم. بعضی از آن‌ها را برای همیشه کنار گذاشتم و بعضی دیگر، همیشه بین من و ترس‌هایم در جریان است.

ترس‌هایم چیست؟ بعضی از بزرگ‌ترین و بدترین‌های آن‌ها را در این کتاب آورده‌ام. امیدوارم این ایده‌ها مشوق شما هم باشند و کمک‌تان کنند. بیشتر از هر چیز، امیدوارم درک کنید که می‌توانید همان کسی باشید که دلتان می‌خواهد، چون در روزهای سخت زندگی، برداشتن قدم‌های ثابت و روبه‌جلو، چه یک سانتی‌متر باشند یا یک کیلومتر، تنها چیزی است که به‌راستی شما به آن نیاز دارید.

با عشق، ریچل