

صورت را بشور دختر جان

باز به دروغ‌هایی که می‌گویند چه کسی هستید را رها کنید تا
همانی شوید که باید باشید

ریچل هالیس

ترجمه‌ی حسین طیبی



نشر میلکان

عنوان و نام پدیدآور: صورتت را بشور دختر جان؛ باور به دروغ‌هایی که توید به کس مستید را رها کنید، تا همانی شوید که باید باشید؛ ریچل هالیس؛ ترجمه‌ی حسین طیبی.

مشخصات ظاهری: ۸+۲۰ص.

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۴۵-۴۵-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: Girl, wash your face

موضوع: زنان مسیحی، راهورسم زندگی، داستان های روان شناختی، خودسازی

Psychological fiction : موضوع

شناسه‌ی افزوده: طیبی، حسین، ۱۳۶۹ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۴۵۲۷BV/۲۵/۹ خ ۱۳۹۷ الف

رده‌بندی دیویی: ۴۸۳/۲۴۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۱۶۰۲۳۶

صورت را بشور دختر جان

باور به دروغ‌هایی که می‌گوید چه کسی هستی را رها کن تا همانی شویدی که باید باشی

ریچل هالیس

ترجمه‌ی حسین طیبی

ویراسته‌ی سایه‌سار

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لیتوگرافی: باختر

چاپ: دالاهو

اپ اول، ۱۳۹۷

براز: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۴۵-۴۵-۵



نشر میلکان

نشر میلکان: تهران، خیابان آزادی، خیابان نوفلاح، پلاک ۶۵، واحد ۲

۶۶۴۲۰۹۹۸

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

مقدمه

۷

فصل اول

دروغ: چیز دیگری خوشحالم می کند. ۱۵

فصل دوم

دروغ: از فردا شروع می کنم. ۲۳

فصل سوم

دروغ: به اندازه‌ی کافی خوب نیستم. ۳۱

فصل چهارم

دروغ: من از تو بهترم. ۴۳

فصل پنجم

دروغ: اینکه دوستش دارم برایم کفایت می کند. ۵۳

فصل ششم

دروغ: نه جواب نهایی است. ۶۵

فصل هفتم

دروغ: من در ارتباط با همسر خیر نیستم. ۸۳

فصل هشتم

دروغ: نمی دانم چطور مادری کن. ۸۹

فصل نهم

دروغ: مادر خوبی نیستم. ۹۷

فصل دهم

دروغ: تا الآن باید به جای بهتری می رسیدم. ۱۰۹

فصل یازدهم

دروغ: بچه‌های دیگران خیلی تمیزتر، بهتر، مرتب‌تر و مؤدب‌ترند. ۱۱۷

فصل دوازدهم

دروغ: باید خودم را کوچک‌تر کنم. ۱۲۷

فصل سیزدهم

دروغ: من با مت دیمون ازدواج خواهم کرد. ۱۳۵

فصل چهاردهم

دروغ: من نویسنده‌ی افتضاحی هستم. ۱۴۳

فصل پانزدهم

دروغ: هرگز از این یکی نخواهم گذشت. ۱۵۱

فصل شانزدهم

دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم. ۱۵۷

فصل هفدهم

دروغ: وزنم من را تعریف می‌کند. ۱۷۱

فصل هجدهم

دروغ: به نوشیدن نیاز دارم. ۱۸۱

فصل نوزدهم

دروغ: نه یک ده در است برای بودن وجود دارد. ۱۹۱

فصل بیستم

دروغ: من به یک درمان نیاز دارم. ۱۹۹

قدرانی

۲۰۵

مقدمه

آهای دختر، سلام!

این مقدمه برای کتابم شروع بزرگی است، بخشی که وقتی آن را می‌خوانید به شما از هیجانی می‌گویم که مایه دلگرمی‌ام هستند. حالا لحظه‌ای است که ما را به هم می‌آورد. به طور کلی مطرح می‌کنم - اگر همین حالا جرتش را دارید که ادامه بدهید و بدانید جای است که بیشتر شما را درباره‌ی مطالب پیش رو به هیجان می‌آورم. همین، مهمی است برای کسی که همین حالا در کتاب‌فروشی ایستاده است و سعی می‌کند تصمیم بگیرد باید این کتاب را بخرد یا مثلاً معجزه‌ی نظم و ترتیب متحول‌کننده‌ی زندگی را به کلمه‌هایی که همین حالا می‌خواند این تصمیم را برایش می‌گیرند. می‌خواهم بگویم سخت و پرفشار است نوشتن همین مقدمه‌ی کوتاه، اما برویم که رفتیم.

این کتاب درباره‌ی مشتی دروغ‌آزارنده و یک حقیقت مهم است. کدام حقیقت؟ شما و فقط شما در نهایت می‌خواهید بدانید که چه کسی می‌شوید و چقدر خوشحالید. نکته‌ی کلیدی این است.

اشتباه متوجه نشوید. قرار است کلی داستان بگویم که با ره‌با عجیب یا شرم‌آور یا ناراحت‌کننده یا دیوانه‌وارند، اما هرکدام از آن‌ها به همین حقیقت و نکته‌ی مهم می‌رسند که ارزش دارد در در پیتر است^۲ قرار بگیرد: زندگی شما دست خود شماست.

اما چنین حقیقتی هیچ‌وقت باورکردنی نیست، مگر اینکه ابتدا ریشه دروغ‌هایی شوید که سر راهش وجود دارد. درک اینکه شما خودتان شادی را انتخاب می‌کنید و اینکه خودتان کنترل زندگی‌تان را در دست دارید بسیار مهم است، یکی از چیزهایی است که دودستی به آن چنگ می‌زنیم و روی تخته‌ی اعلانات برای یادآوری می‌چسبانیم.... اما تنها چیزی نیست که باید بفهمید.

همچنین، باید هر دروغی را که در تمام زندگی به خودتان گفته‌اید بشناسید و به شکل نظام‌مند نابود کنید.

چرا؟

چون تا اول جایی را که هستید نپذیرید غیر ممکن است به جای جدیدی بروید و به چیزی جدید تبدیل شوید. خودآگاهی‌ای که از کندوکاو واقعاً عمیق در باورتان به اینکه چه کسی هستید حاصل شود بسیار گران‌بهاست.

تابه - ال به این نتیجه رسیده‌اید که به اندازه‌ی کافی خوب نیستید؟ که به اندازه‌ی کافی لاغر نیستید؟ که دوست‌داشتنی نیستید؟ که مادر بدی هستید؟ تابه‌حال به این نتیجه رسیده‌اید که حقتان است با شما بد برخورد شود؟ که هیچ‌وقت ارزش هیچ چیزی را ندارید؟

همه‌اش دروغ است.

تمام دروغ‌ها را جامه‌دارانه، روانه، خانواده‌ی خاستگاهمان یا رکوپوست‌کننده بگویم - و پنطیکاستی^۱ بودنم را نشان بدهم است خود شیطان جاودانه کرده‌اند. این دروغ‌ها خطرناک‌اند و حس ارزشمندی و توانایی‌تان را برای عمل کردن به وظایفمان از بین می‌برند. شوم‌ترین چیز درباره‌ی این دروغ‌ها این است که به ندرت آن‌ها را می‌شنویم. ما به ندرت دروغ‌هایی را می‌شنویم که درباره‌ی خودمان ساخته‌ایم، چون آن‌قدر بلند و برای مدتی طولانی در گوشمان پخش شده‌اند که شده صدایی نامرئی. روایتی نفرت‌انگیز هر روز بمبارانمان می‌کند، با این حال، حتی ترجیح حضورش نمی‌شویم. تشخیص دروغ‌هایی که درباره‌ی خودمان پذیرفته‌ایم کلید رهایی‌تان از نمونه‌ای بهتر از خودمان است. اگر بتوانیم هسته‌ی کشمکش‌هایمان را شناسایی کنیم و در عین حال هم‌زمان بفهمیم واقعاً کنترل پیامدهایشان در دستمان است، آنگاه می‌توانیم کاملاً مسیرمان را تغییر دهیم.

این دلیل کارهایی است که من انجام می‌دهم، به همین دلیل وب‌سایتی دارم و در این باره صحبت می‌کنم که چطور چیزی دکوری بسازید یا با مهربانی فرزندان را تربیت کنید یا ازدواجتان را مستحکم کنید. به همین دلیل است که درباره‌ی سی راه مختلف تمیز کردن ماشین‌های لباس‌شویی تحقیق کرده‌ام و بعد آن را به دوستان و آشنایانم یاد

۱. Pentecostal؛ جنبشی نوگرایانه در مسیحیت اوانجلیکی.

داده‌ام، به همین دلیل است که نسبت عالی بالزامیک و مرکبات را برای طعم فوق‌العاده‌ی پات‌روست می‌دانم. مسلماً با استفاده از پلت‌فرم آنالینم به موضوعات زیادی می‌پردازم، اما همه‌ی آن‌ها در نهایت به یک چیز می‌رسند: این‌ها اجزای زندگی‌ام هستند و می‌خواهم به‌خوبی انجامشان دهم. پُست‌هایم نشان می‌دهند چطور رشد می‌کنم و یاد می‌گیرم و می‌خواهم این پست‌ها باعث رشد و تشویق زنان دیگر هم بشوند. گمان می‌کنم اگر در کار تدریس در خانه یا بافندگی یا عکاسی یا گره‌بافی بودم، از آن‌ها استفاده می‌کردم تا سعی کنم خودم را بهتر کنم و روحیه‌ی دوستانم را بالا ببرم. اما در آن کارها دستی ندارم و دنبال مسائل سبک زندگی‌ام، پس بر تولید محتوایی تمرکز می‌کنم که زیر پرچم رسانه‌ی سبک زندگی قرار می‌گیرد.

البته رایج‌ترین شغل شدم، دریافتن بسیاری از زنان تصورشان از سبک زندگی چیزی است که باید به آن تشویق شوند. بسیاری از آن تصورات ناممکن‌اند - دروغ دیگری که به ما فروخته شده است. بنابراین می‌خواهم از همین ابتدا صادق باشم. عهد بستم قابل اعتماد و بی‌ریا باشم و در ازای هر عکس کاپ‌کیک مجللی که تولید کرده‌ام، عکسی از خودم با فلج صورت، به اشتراک گذاشتم. اگر جایی تجملی مثل مراسم اسکار رفتم، آن را با پستی درباره‌ی نقالیم برای کاهش وزن و عکس‌هایی از خودم که هجده کیلو اضافه‌وزن داشتم متعادل کردم. درباره‌ی همه‌ی این‌ها صحبت کرده‌ام: کشمکش‌ها در ازدواجم، افسردگی بعد از زایمان و احساس‌های حسادت، ترس، خشم، زشتی، بی‌ارزشی، دوست‌داشته‌نشدن. سعی کرده‌ام درباره‌ی اینکه چه کسی هستم و از کجا می‌آیم کاملاً راست‌گو باشم. جدی می‌گویم، مشهورترین کاری که تا به حال کرده‌ام گذاشتن عکسی از نشانه‌های کشیدگی پوست روی شکم فته‌ام در اینترنت بوده است. و باین حال...

و باین حال، هنوز نوشته‌هایی دریافت می‌کنم. زنانی از سرتاسر دنیا، هزار ایمیل می‌فرستند و می‌پرسند من چطور همه‌چیز را در کنار هم نگه می‌دارم، درحالی‌که آن‌ها در تقلا و کشمکش برای این کار هستند. می‌توانم درد را در این ایمیل‌ها احساس کنم. می‌توانم شرم را در کلمه‌هایی احساس کنم که استفاده می‌کنند تا سختی‌هایشان را توصیف کنند و این قلبم را آزرده می‌کند.

پس در جوابشان ایمیل می‌زنم. به تک‌تکشان می‌گویم چقدر زیبا و قوی‌اند. آن‌ها را دل‌آور، شجاع و جنگجو می‌نامم. به آن‌ها می‌گویم دست از تلاش برندارند. به نظر

مناسب است چنین چیزهایی به آدمی کاملاً غریبه گفته شود؛ اما این تمام چیزی نیست که می‌خواهم بگویم، چیزی نیست که اگر خواهرم یا بهترین دوستم آزرده بود به او می‌گفتم، چیزی نیست که آرزو کنم می‌توانستم وقتی جوان‌تر بودم به خودم بگویم، چون از دید نزدیکانم شخصیتی حامی و مشوق دارم... اما مطلقاً حاضر نیستم غم و اندوه شما را ببینم...

واقعیت این است که شما قوی و شجاع و جنگجو هستید، اما اگر این حرف‌ها را به شما می‌زنم برای این است که می‌خواهم این ویژگی‌ها را در خودتان ببینید. می‌خواهم شانه‌ها را نیاز را بگیرم و تکان بدهم تا دندان‌هایتان به هم بخورد. می‌خواهم با شما سخت برخورد کنم تا جرئت پیدا کنید در چشم‌هایم نگاه کنید و جوابتان را ببینید. می‌خواهم از ته دلم فریاد بزنم به شما که این حقیقت مهم را بفهمید: کنترل زندگی شما در دست خودتان است. فقط، فقط یک فرصت برای زندگی دارید و زندگی می‌گذرد. از سرزنش و لعنت ترس نیست. دارید و دیگر اجازه ندهید دیگران هم این کار را بکنند. از قبول کردن آنچه کمتر از شما نیاز است دست بردارید. دست از خریدن چیزهایی بردارید که استطاعتش را ندارید. و مرید. تا کسانی را که حتی واقعاً دوستشان ندارید تحت تأثیر قرار دهید. به جای سرکوب احساسات، رویشان کار کنید. سعی نکنید با غذا یا اسباب‌بازی یا حتی دوستی عشق پنهانیتان را به دست بیاورید، فقط به این دلیل که این کار ساده‌تر از تربیت کردن است. دست از همه ماده از بدن و ذهنتان بردارید. بس کنید! فقط از این مسیر بی‌پایان خارج شوید. زندگی شما برار است سفری از یک مکان منحصر به فرد به مکان منحصر به فرد دیگری باشد؛ ترس نیست چرخه‌ای از کارهایی باشد که دوباره و دوباره شما را به همان نقطه برمی‌گرداند.

زندگی شما نباید شبیه زندگی من باشد. خدایا، زندگی‌تان اصلاً نباید شبیه زندگی هیچ کس دیگری باشد، بلکه باید دست‌کم ساختهای به دست خودتان باشد.

قرار است این کار دشوار باشد؟ قطعاً هست! اما با پیش گرفتن راه ساده در نهایت روی کاناپه افتاده‌اید، بیست کیلو اضافه‌وزن دارید و چیزی از زندگی نصیبتان نمی‌شود.

آیا تغییر یک‌شبه خواهد بود؟ امکان ندارد! این فرایند مادام‌العمر است. شما ابزار و روش‌های مختلف را امتحان می‌کنید و درحالی‌که بعضی از آن‌ها به نظر خوب می‌رسند، شاید یکی از آن‌ها جواب واقعی باشد و سی‌وهفت راه متفاوت دیگر مزخرف

به نظر برسد. سپس فردا از خواب بیدار می شوید و دوباره این کار را انجام می دهید. و دوباره. و دوباره.

و شکست می خورید.

از مسیر منحرف می شوید. وقتی حواس کسی نیست نصف یک کیک تولد را می خورید یا سر شوهرتان فریاد می زنید یا در تمام ماه بیش از حد شراب می نوشید. دچار روزمرگی می شوید، چون زندگی همین است و دقیقاً همین طور پیش می رود. اما وقتی بفهمید شما کسی هستید که واقعاً کنترل را در دست دارد، از جایتان بلند می شوید و بولالا تلاش می کنید و تا جایی این کار را ادامه می دهید که احساس داشتن کنترل طبیعی تر از نداشتن کنترل باشد. این کار به شیوهی زندگی تبدیل می شود و شما به فردی تبدیل می شوید که فرار است باشید.

همین جا و بیل از همه نیز ارزش دارد پرسیم اعتقاد چه نقشی در همه ی این ها دارد. من مسیحی بزرگ شدم و یاد رفتم کنترل دست خداست و خدا برنامه ای برای زندگی ام دارد و تا مغز استخوانم متقدم به این قضیه حقیقت دارد. باور دارم خداوند، بی هیچ قید و شرطی، همه مان را دوست دارد؛ اما فکر نمی کنم معنی اش این باشد که چون همین حالا به اندازه ی کافی خوب هستیم و هبت ها و استعدادهایی را که به ما داده است به سادگی تلف کنیم. کرم ابریشم فوق العاده است، اما اگر همان کرم ابریشم می ماند - اگر فقط تصمیم می گرفت که خوب، استعدادی کافی خوب است - همگی فرصت دیدن موجود زیبایی را که به آن تبدیل می شود از دست می دادیم. شما فراتر از چیزی هستید که به آن تبدیل شده اید.

این چیزی است که می خواهم به زنانی بگویم که برایم می نویسند و از من مشورت می خواهند. شاید شنیدنش سخت باشد، اما به دنبال این شناخت این حقیقت شیرین می آید: شما فراتر از چیزی هستید که به آن تبدیل شده اید و در اینکه چه کاری با این شناخت انجام بدهید کنترل مطلق دارید. جرقه ی فکری در ذهنم زده می شود.

چه می شد اگر کتابی درباره ی همه ی راه هایی می نوشتم که در آن ها تقلا کردم و بعد گام هایی را توضیح می دادم که به من کمک کرده بود از آن دوره های سخت عبور کنم؟ چه می شد اگر درباره ی تمام شکست ها و لحظه های خجالت آورم صحبت می کردم؟

چه می شد اگر می دانستید بزرگ ترین شرمندگی من این است که گاهی آن قدر عصبانی می شوم که سر بچه هایم داد می زنم؟ نه فریاد، نه اوقات تلخی شدید، بلکه دادی آن قدر بلند که بعداً فکر کردن به آن باعث می شود حالت تهوع پیدا کنم. چه می شد اگر می شنیدید که من همین حالا احتمالاً حداقل سه پوسیدگی دندان در دهانم دارم چون از دندان پزشک می ترسم؟ چه می شد اگر دربارهی تجمع بافت چربی ام حرف می زدم یا آن سینه ی سوم عجیب و غریب که وقتی تاپ می پوشم بین بازو و سینه ی معمولی ام قرار می گیرد؟ به چربی های پشتم اشاره کردم؟ یا مویی که روی خال گوشتی روی صورتم رشد می کند؟ یا وقت هایی که اعتماد به نفس ندارم؟ چه می شد اگر کتابی را با گفتن این داستان شروع می کردم که من آدم بزرگ، یک آدم کاملاً بالغ، شلوارم را خیس کردم و اولین بار نبو و آخر بار هم نخواهد نبود؟ و چه می شد اگر به شما می گفتم که با وجود اعتراف من به شایسته نده دار، شرم آور، دردناک یا حال به هم زن باشند - من با خودم در صلح هستم؟ که می گفتم به آدمی که هستم عشق می ورزم، حتی وقتی کارهایی می کنم که مایه ی انحراف می شوند؟ و چه می شد که می گفتم چنین چیزی ممکن است چون می دانم سرا حاکم درل انبیر کردن دست خودم است؟ من کنترل فردی را که به آن تبدیل می شوم در دست خودم به لطف خدا، فردا صبح از خواب بیدار می شوم و فرصت دیگری دارم تا در این زندگی بهتر عمل کنم. به لطف خدا، سی و پنج سال فرصت برای سخت تلاش کردن در بعضی حوزه های زندگی ام داشته ام (مثل درست کردن کاسرول های پنیری) که خیلی خوب انبساط می دهیم. و در حوزه های دیگر (مثل کنترل اضطرابم) همواره روی زوایای مختلف کار می کنم تا با مشکلی بجنگم.

این سفری مادام العمر است، اما به این معرفت تکیه می کنم که هر روز با خودم می گیرم و رشد می کنم و این باعث می شود با خودم در صلح باشم.

چیزهایی که با آن ها درگیرم؟ دروغ هایی که برای مدتی طولانی درباره ی خودم باور کرده بودم؟

فهرستش طولانی است. در واقع آن قدر طولانی که تصمیم گرفتم فصلی را به هر کدام اختصاص دهم. هر بخش از این کتاب با دروغی شروع می شود که من باور کردم و در ادامه داستان هایی می آید که چطور آن دروغ مشخص جلوام را گرفت، به من آسیب زد و

حتی در بعضی موارد باعث شد به دیگران آسیب بزنم. اما با اقرار به اشتباه بودن این دروغ‌ها قدرشان را گرفته‌ام. با شما در میان می‌گذارم چطور در زندگی‌ام تغییرهایی ایجاد کردم تا بر کشمکش‌هایم غلبه کنم، که بعضی‌هایشان تا ابد از بین رفته‌اند و بعضی‌هایشان میان من و هرزمانیکه در زندگی اعتمادبه‌نفس نداشته باشم در نوسان خواهند بود.

موارد بی‌اعتمادبه‌نفسی من چه چیزهایی‌اند؟ خب، اینجا تعدادی از بزرگ‌ترین و بدترین موارد اعتمادبه‌نفس نداشتم، بدون هیچ ترتیب خاصی، گفته می‌شود. امیدوارم موفق شما باشند. امیدوارم این فکرها برایتان مفید باشند. بیشتر از هرچیز، امیدوارم به این معرفت تکیه کنید که دوستان عزیزم، می‌توانید به هرکسی و هرچیزی که می‌خواهید تبدیل شوید. و در ریهایی که ظاهراً سخت‌ترین روزها هستند، به یاد داشته باشید تنها چیز لازم حرد به جلو به اندازه‌ی یک سانتی متر یا یک کیلومتر، است.

با عشق

ریچل