

دک
۱
۶۶۴
حیرازی

صورت را بشور و دختر جان!

باور کردن دروغ‌هایی که دربارهٔ شخصیتان گفته می‌شود،
متوقف کنید تا به کسی که دوست دارید تبدیل شوید

ریچل هالیس

مترجم: آمنه ترکاشوند

سرشناسه: هالیس، ریچل
عنوان: صورت را بشور دختر جان
تکرار نام پدیدآور: نویسنده ریچل هالیس؛ مترجم آمنه ترکاشوند
مشخصات نشر: قم، فانوس دانش، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.
شابک: ۹-۵۸-۶۴۸۴-۶۲۲-۹۷۸ ISBN
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Girl wash you face
موضوع: زنان مسیحی - راه و رسم زندگی
موضوع: خودسازی
موضوع: داستان های روان شناختی
شناسه افزوده: ترکاشوند، آمنه، ۱۳۶۶، مترجم
رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۸، ص ۲ / ۴۵۳۷ BV
رده بندی دیویی: ۲۴۸/۴۸۳
شماره کتابخانه ملی: ۵۱۰۷۵۳۱



صورت را بشور دختر جان

مؤلف: ریچل هالیس

مترجم: آمنه ترکاشوند

ناشر: فانوس دانش (ترویج کتابخوانی)

صفحه آرای: زیبا کتاب

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹-۵۸-۶۴۸۴-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان

قیمت با تخفیف (طرح ترویج کتابخوانی): ۳۰,۰۰۰ تومان

☎	۰۲۱-۶۵۲۵۵۳۰۳
دفتر مرکزی	
☎	تلفن های دفتر پخش
☎	۰۲۵-۳۷۸۳۴۵۳۰
☎	۰۹۱۹۱۷۲۹۲۰۰
✉	FanoosDaneshOfficial@gmail.com
📷	FanoosDaneshOfficial
www.Fanoosdanesh.ir	
کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات فانوس دانش می باشد.	

باور کردن دروغ‌هایی را که
درباره شخصیتان گفته می‌شود،
متوقف کنید تا به کسی که
دوست دارید تبدیل شوید.



مقدمه

آهای دختر جان!

این یک مقدمه طولانی برای کتابم است. بخشی که در آن نکاتی را می‌گویم که امیدوارم آن را با دقت بخوانید. این لحظه‌ای است که می‌خواهم اهدافم را مشخص کنم و اگر برای خواندن کتاب آماده‌اید، اینجا جایی است که شما را برای آنچه در انتظارش هستید، برمی‌انگیزم. این مقدمه برای کسی که در کتاب فروشی ایستاده است و می‌کوشد تصمیم بگیرد این کتاب را بخرد یا نه، مهم و مفید است. همچنین برای کسی که تغییرات سحرآمیز، زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار داده است، کلماتی که اکنون می‌خواند، او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. منظورم این است که دلایل زیادی برای نوشتن این مقدمه وجود دارد؛ به هر حال پیش می‌رویم.

این کتاب دربارهٔ بسیاری از دروغ‌های مضر و حقیقتی مهم است.

کدام حقیقت؟ شما و فقط شما، که مسئول شخصیتان هستید.

همچنین مسئول میزان شادی و رضایتی که از زندگی دارید.

اشتباه برداشت نکنید! قصد دارم صد داستان برایتان بگویم که خنده‌دار، شگفت‌آور، تأسف‌بار، یا دیوانه‌وار است؛ اما هر کدام از این داستان‌ها به این نکته مشترک و ثابت و یک حقیقت مهم ختم می‌شود: زندگی شما متعلق به خودتان است.

اگر متوجه دروغ‌هایی که در مسیرتان هست نشوید، هرگز به این حقیقت نمی‌رسید. درک این قضیه که شما خودتان خوشبختی‌تان را انتخاب می‌کنید

و اختیار زندگی‌تان به دست خودتان است، بسیار مهم است. این یکی از آن چیزهایی است که ما با هر دو دست به چنگ می‌آوریم و در تابلو اعلانات به عنوان یادآوری قرار می‌دهیم؛ اما این تنها چیزی نیست که شما باید به آن پی ببرید. باید دروغ‌هایی که درباره خودتان به خودتان گفته‌اید را بشناسید و نابودشان کنید. چرا!

به خاطر این که ناممکن است به جای جدیدی بروید، به آدم جدیدی تبدیل شوید بدون این که اول بفهمید و اعتراف کنید که کجا هستید. خودآگاهی که از یک موشکافی صادقانه در چیزهایی که از باورهایتان درباره خودتان و ارزشمندی‌ها و نقطه ضعف‌هایتان به دست می‌آید. آیا تا به حال به این باور رسیده‌اید که شما به اندازه کافی خوب نیستید؟ به اندازه کافی لاغر نیستید؟ تحمل‌ناپذیر هستید؟ مادر بدی هستید؟ تا به حال به این فکر افتاده‌اید که شما استحقاق رفتارها و برخورد‌های بدی را دارید؟ این که شما هرگز به هیچ چیز نمی‌رسید! همه دروغ‌ها!

همه این دروغ‌ها به وسیله جامعه، رسانه، بنیاد خانواده یا صادقانه بگویم خود شیطان ساخته شده است. این دروغ‌ها برای احساسات باارزش و توانایی انجام دادن کارهایمان بسیار خطرناک و ویرانگر هستند. گمراه‌کننده‌ترین نکته این است که ما به ندرت آن‌ها را می‌شنویم. ما به ندرت دروغ‌هایی که درباره خودمان ساخته‌ایم را می‌شنویم، به این علت که این صداها برای مدت طولانی با نوای بلند در گوش‌هایمان پخش شده و به صدای عادی تبدیل شده است. روایت نفرت‌انگیزی که هر روز ما را بمباران می‌کند؛ اما ما حتی متوجه آن نیستیم. شناختن دروغ‌هایی که درباره خودمان پذیرفته‌ایم، کلید پیشرفت ما به نسخه بهتری از خودمان است. اگر ما بتوانیم هسته این کشمکش را شناسایی کنیم و هم‌زمان تلاش کنیم به درستی آن‌ها را مهار کنیم، می‌توانیم مسیر زندگی‌مان را به طور کامل تغییر دهیم.

این‌ها دلیل کارهای من است. من وب‌سایتی راه‌اندازی کردم و دربارهٔ این که چگونه در مرکزیت باشید یا والدینی مهربان شوید یا ازدواج خوبی داشته باشید، صحبت کنم؛ برای همین قبل از این که به کاربرانم آموزش دهم، دربارهٔ سیزده روش که شست‌وشوی فکری شما را تمیز کند، تحقیق کردم. به همین علت است که نسبت دقیق ادویه‌ها و چاشنی‌ها را می‌دانم تا غذایی که می‌پزید شگفت‌زده‌تان کند. من مجموعه‌ای کامل از موضوع‌ها را در وب‌سایت‌م مطرح می‌کنم؛ اما در نهایت همه به یک چیز خلاصه می‌شود: این‌ها عناصر زندگی من هستند و می‌خواهم آن‌ها را به خوبی انجام دهم. پست‌ها نشان می‌دهد که من چگونه در حال پیشرفت و یادگیری هستم و هدفم این است که آن‌ها نیز رشد کنند و زنان دیگر را نیز تشویق کنند. گمان می‌کنم اگر به خانه‌داری، بافندگی، عکاسی یا مکرومه‌بافی مشغول بودم، می‌توانستم از آن‌ها برای بهتر شدن خردم و ترفی دوستانم استفاده کنم؛ اما من در این زمینه‌ها فعالیت ندارم. شیوه زندگی‌ام به صورت دیگری است. من روی تولید محتوا که زیرپرچم رسانه‌های سبک‌های زندگی می‌افتد تمرکز می‌کنم.

در اوایل کار متوجه شدم که بسیاری از زنان رؤیاگونه به زندگی‌هایشان نگاه می‌کنند. بسیاری از این تصاویر غیرممکن است؛ دروغ دیگری که بر ما تأثیر گذاشته است؛ بنابراین، تصمیم گرفتم ابتدا صادق باشم. عهد بستم با اعتماد و بی‌ریا باشم و برای هر تصویر یک فنجانی معرفی کنم که درست کردم، عکسی از خودم با صورت (فلجم) کج و کوله به اشتراک بگذارم. من به جای باشکوهی مثل مراسم اسکار رفتم، با پستی دربارهٔ مبارزه و تلاش برای کم کردن وزنم و با تصویری از اضافه‌وزنم شروع کردم. دربارهٔ این گزینه‌ها صحبت کردم. تلاش و مبارزه برای ازدواجم، افسردگی بعد از زایمان و احساس حسادت، ترس، عصبانیت، زشتی، ناشایستگی و مطرود شدن.

من همهٔ تلاش‌م را برای پیدا کردن خود واقعی‌ام کردم، این که چه کسی هستم و از کجا می‌آیم. به طور جدی، معروف‌ترین کاری که تا به حال انجام

داده‌ام این است که یک تصور از علائم کشتی در شکم باد کرده‌ام در اینترنت گذاشتم و هنوز...

و هنوز هم همچنان یادداشت دریافت می‌کنم. زنان از سراسر دنیا هنوز برایم ایمیل می‌فرستند و از من می‌پرسند چگونه توانستم در این چالش، همه چیز را کنار هم مدیریت کنم. می‌توانم درد را در ایمیل‌هایشان احساس کنم. می‌توانم شرم را در کلماتی که برای توصیف سختی‌هایشان استفاده می‌کنند، حس کنم و این قلم را به درد می‌آورد.

جواب نامه‌هایشان را می‌نویسم. به هر کدام از آن‌ها می‌گویم که چقدر قوی و زیبا هستید. آن‌ها را دلاور، شجاع و جنگجو می‌نامم. به آن‌ها می‌گویم که تسلیم نشوند. این چیزی است که برای گفتن به یک غریبه مناسب است؛ اما در واقع این چیزی نیست که می‌خواهم بگویم. اگر خواهم یا نزدیک‌ترین دوستم کسانی باشند که آسیب دیده‌اند، این تنها چیزی نبود که به آن‌ها می‌گفتم. این چیزی نبود که در زمان جوانی به خردم می‌گفتم. به این دلیل که برای کسانی که به من نزدیک هستند، جاسی و دلگرم‌کننده هستم... من شما را اگر فقط تماشاچی زمین خوردنشان باشید، کاملاً رد می‌کنم.

حقیقت این است که شما قوی، شجاع و جنگنده هستید. اگر من این را به شما می‌گویم، به این دلیل است که می‌خواهم این ویژگی را در خودتان ببینید. می‌خواهم شما حتی زمانی که دندان‌هایتان را به هم می‌سایید با شانه‌های صاف بایستید. می‌خواهم به چهره شما خیره باشم تا زمانی که شجاعت داشته باشید در چشم من نگاه کنید و پاسخ خودتان را ببینید. می‌خواهم با تمام وجودم فریاد بزنم تا شما این حقیقت بزرگ را بدانید: «شما هستید که زندگی خودتان را مهار می‌کنید».

شما فقط و فقط یک بار شانس زندگی دارید و زندگی، شما را پشت سر می‌گذارد. متوقف کردن خود را تمام کنید و آن را از بین ببرید و اجازه ندهید دیگران نیز این کار را انجام دهند. پذیرفتن این باور را به پایان برسانید که

شایستگی شما کمتر از دیگران است. خرید چیزهایی که فقط به دلیل تحت تأثیر قرار دادن دیگران است و از عهده خرید آن بر نمی آید و گاهی حتی آن‌ها را دوست هم ندارید، تمام کنید. خوردن احساساتان را به آخر برسانید و در عوض، روی آن‌ها کار کنید. خریدن عشق برای کودکانتان را با غذا، اسباب بازی یا دوستی تمام کنید؛ زیرا پدر و مادر بودن بسیار آسان تر است. سوء استفاده از بدن و ذهنتان را متوقف کنید، فقط در مسیری پایان پیش بروید!

زندگی شما باید سفری از یک مکان منحصر به فرد به مکان دیگر باشد. قرار نیست مبارزه‌ای پرسر و صدا باشد و باعث شود شما به همان نقطه اول با گردید و دوباره و دوباره تکرار شود.

زندگی شما نباید شبیه طرز فکر من باشد. زندگی شما نباید شبیه هیچ کس دیگر باشد. باید ساختاری متعلق به خودتان داشته باشد.

آیا به نظر سخت می‌رسد؟ صد در صد! راه آسان این است که با پنجاه پوند اضافه وزن به مبل راحتی خود تکیه کنید، این زندگی است که شما را پیش می‌برد. آیا تغییرات یک شبه اتفاق می‌افتد؟ هرگز! این فرایندی همیشگی است. شما برخی از ابزارها و فن‌های مختلف را امتحان کنید، بعضی از آن‌ها حس خوبی به شما می‌دهد. ممکن است یکی از حس‌ها پاسخ دهد و سی و هفت حس دیگران نخاله باشد. در این صورت، شما فردا صبح بیدار می‌شوید و دوباره و دوباره و دوباره تلاش می‌کنید.

و شما شکست خواهید خورد.

از ارابه‌ای که سوار هستید، خواهید افتاد. زمانی که حس کنید کسی به شما توجه نمی‌کند یا با همسران مشاجره داشته باشید یا بیش از اندازه نوشیدنی نوشیده باشید، اشتهایتان زیاد می‌شود. در تنگنا قرار می‌گیرید؛ زیرا زندگی همین است و فقط این که چگونه از این تنگنا عبور کنید، مهم است. زمانی که فهمیدید خودتان کسی هستید که زندگی‌تان را مهار می‌کند، بلند شوید و دوباره تلاش کنید و تا زمانی که اختیار احساساتان به صورت نهادینه

و ذاتی شود، این تلاش را ادامه دهید. به مرور، این به سبک و شیوه زندگی شما تبدیل خواهد شد و شما به خود واقعی‌تان مبدل خواهید شد.

باید چیز بارز و بخواهم، درست در اینجا، درست قبل از هر چیزی، این که ایمان در همه آن نقش زیادی دارد. من به عنوان کسی که با دین مسیح بزرگ شدم، یاد گرفتم که خدا اختیاردار است و برای زندگی من برنامه‌ای دارد و با همه وجودم به درستی این مطلب اعتقاد دارم. معتقدم خدا بی‌قید و شرط عاشق همه است؛ اما فکر نمی‌کنم این، به آن معنا باشد که ما می‌توانیم نعمت با او استناد دهایی را که به ما داده است رها کنیم، چون فکر می‌کنیم به اندازه کافی خوب هستیم. کاترپلایر^۱ بسیار زیباست؛ ولی اگر به همین کرم ابریشم بودن راضی باشد، اگر فقط با خود فکر کند او خوب است و همین خوب بودن برایش کافی باشد، همه ما فرصت دیدن پروانه‌ای زیبا را از دست می‌دادیم.

قابلیت شما بیشتر از چیزی است که الآن شده‌اید.

این چیزی است که می‌خواهم به زبان بگویم، از من مشاوره و راهکار بخواهید. ممکن است شنیدن این حرف سخت باشد؛ اما حقیقت شیرین این دانش این است: قابلیت شما بیشتر از چیزی است که الآن شده‌اید و شما بیشتر از آنچه با این آگاهی انجام می‌دهید، تحت کنترل هستید. چیزی که من را به سمت یک ایده هدایت کرد.

چه شد که من کتابی کامل درباره تمام روش‌هایی که انسان کردم، نوشتم و سپس گام‌هایی که به من کمک کرد تا آن زمان‌ها را پشت سر بگذارم، توضیح دادم؟ چه شد که من درباره همه شکست‌ها و لحظات شرم‌آور زندگی‌ام صحبت کردم؟ چه شد که شما دانستید بزرگ‌ترین خجالت من این است که گاهی اوقات بیش از اندازه عصبانی می‌شوم و سربچه‌هایم فریاد می‌کشم؟ نه هوار داد، نه جیغ زدن، نه به شدتی که آن‌ها بترسند، فریادی بسیار بلند که

۱. caterpillar: نوعی کرم ابریشم سَمی که ظاهری بسیار زیبا دارد.

وقتی بعدها به آن فکر می‌کنم، حالت تهوع می‌گیرم. چه می‌شود اگر بشنوید که در حال حاضر دست‌کم سه حفره در دهان دارم، چرا که از دندان پزشک می‌ترسم؟ چه شد که من دربارهٔ چربی زیر پوست شکم و رانم صحبت کردم یا این که وقتی تاپ رکابی می‌پوشم، برآمدگی بازوانم ظاهر می‌شود؟ آیا به چاقی‌ام اشاره کردم؟ یا موهایی که روی خال گوستی روی صورتم رشد می‌کند؟ یا کمبود اعتماد به نفسم؟ چه شد که من کتابی را با گفتن این که شلوارم را در بزرگسالی خیس کردم، در حالی که انسانی کامل و بالغ هستم و این اولین بار نبود و آخرین بار هم نخواهد بود، شروع کردم؟ و چه شد که با وجود همهٔ این اعتراف‌های خنده‌دار، شرم‌آور، دردناک یا ناخوشایند باز هم با خودم آشتی هستم؟ من عاشق خودم هستم؛ حتی زمانی که کاری انجام می‌دهم و نمی‌توانم به آن افتخار کنم؟ آیا این به دلیل آن است که می‌دانم در نهایت من در حال کنترل تغییرات هستم؟ من در اختیار فردی هستم که به آن تبدیل خواهم شد. با لطف خداوند، فردا بیدار می‌شوم و فرصت دیگری برای ساختن زندگی بهتر دارم. به لطف خدا در سی و پنج سالگی در بعضی از زمینه‌های زندگی با صبوری و همت، سخت تلاش کردم و آن دوره را با پیروزی پشت سر گذاشتم. در زمینه‌های دیگر، مثل مهار اضطرابم همچنان از راه‌های مختلف برای برطرف شدن این گونه مشکلات تلاش می‌کنم.

این سفری همیشگی است. به این اعتقاد دارم که هر روز در حال یادگیری و پیشرفت هستم و همین است که به من اجازه می‌دهد تا با خودم احساس صلح و آشتی کنم. چیزهایی که با آن‌ها مقابله کرده‌ام. دروغ‌هایی که طولانی مدت دربارهٔ خودم باور داشتم. این فهرستی بلند است و در واقع تصمیم گرفتم هر فصل را به یکی از آن‌ها اختصاص دهم. هر بخش این کتاب با دروغی که درباره خودم باور داشتم، شروع می‌شود و در ادامه، داستان‌هایی را این که چطور این دروغ خاص باعث پس رفت من می‌شد و به من آسیب می‌زد و در بعضی موارد باعث آسیب رساندن به دیگران هم می‌شدم. من با پذیرفتن این

دروغ‌ها، قدرت خود را از دست داده بودم. من تجربیاتم را دربارهٔ این که چگونه با غلبه بر این دروغ‌ها (بعضی برای بهتر شدن و بعضی هم برای همیشه) زندگی‌ام را تغییر دادم، به اشتراک می‌گذارم. مبارزه‌ای که به رقصی بین خودم و خال‌های زندگی‌ام تبدیل شد.

این خال‌ها چیست؟ خب، در اینجا می‌خواهم بدون هیچ نظم خاصی از بدترین‌ها و بزرگ‌ترین‌هایش صحبت کنم. امیدوارم که مشوق شما باشد و برای یافتن فکری خوب در ذهن شما، مفید واقع شود. بیشتر از هر چیز، امیدوارم که شما دوستان شیرینم، به این باور برسید که می‌توانید هر کس و هر چه می‌خواهید باشید و در روزهایی که به نظرتان سخت‌ترین روزهای زندگی‌تان است، به یاد داشته باشید که حرکت رو به جلو (چه یک سانت، چه یک کیلومتر) تنها نیاز شماست.

دوستان: ریچل