

۲۰ ۴۵۱۳۴

تو شاهکاری! خودت باش دختر

ریچل هال
نفیسه توکلی

سرشناسه	Hollis, Rachel	ریچل هالیس :
عنوان و نام پدیدآور	صورتم را بشور دختر / ریچل هالیس ؛ [ترجمه‌ی] نفیسه توکلی.	
مشخصات نشر	تهران: آیینی مهر، ۱۳۹۸.	
مشخصات ظاهری	۲۴۰ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.	
شابک	978-622-6583-15-2	
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا	
یادداشت	your face : stop believing the lies about who Girl, wash: عنوان اصلی :	
عنوان دیگر	who you were meant to be, 2018 you are so you can become	
عنوان دیگر	خودت باش دختر: از باور به دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعا هستید.	
موضوع	Christian women-- Conduct of life	زنان مسیحی -- راه و رسم زندگی
موضوع	Psychological fiction	داستان‌های روان‌شناختی
موضوع	(Self-actualization (Psychology	خودسازی (روانشناسی)
شناسه افزوده	توکلی، نفیسه - مترجم	
رده بندی کنگره	۴۵۲۷BV	
رده بندی دیویی	۸۳/۲۴۸	
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۳۱۰۰۴	

انتشارات آیینی مهر

صورتم را بشور دختر

نوشته‌ی: ریچل هالیس

ترجمه‌ی: نفیسه توکلی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری: آبان گرافیک

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۵۸۳ - ۱۵ - ۲

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷		مقدمه
۱۵		فصل اول: دروغ: شادی من وابسته به دیگری است
۲۵		فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم
۳۶		فصل سوم: دروغ: به اندازه‌ی کافی خوب نیستم
۵۲		فصل چهارم: دروغ: من بهتر از تو هستم
۶۴		فصل پنجم: دروغ: دوست داشتن او برایم کافی است
۷۶		فصل ششم: دروغ: نه! آخرین پاسخ است
۹۵		فصل هفتم: دروغ: روابط زناشویی را بلد نیستم
۱۰۲		فصل هشتم: دروغ: مادر بودن را بلد نیستم
۱۱۲		فصل نهم: دروغ: مادر خوبی نیستم
۱۲۷		فصل دهم: دروغ: تاکنون باید پیشرفت‌های بیشتری کرده بودم
۱۳۷		فصل یازدهم: دروغ: فرزند دیگران تمیزتر/بهتر/مؤدب‌تر/مرتب‌تر هستند
۱۴۹		فصل دوازدهم: دروغ: لازم است خود را کوچک‌تر کنم
۱۶۰		فصل سیزدهم: دروغ: من با مت‌دیمون ازدواج می‌کنم
۱۷۲		فصل چهاردهم: دروغ: نویسنده‌ی بدی هستم
۱۸۱		فصل پانزدهم: دروغ: هرگز بر این مسئله غلبه نخواهم کرد

۱۸۸	فصل شانزدهم: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم
۲۰۵	فصل هفدهم: دروغ: من بر اساس وزنم تعریف می‌شوم
۲۱۹	فصل نوزدهم: دروغ: فقط یک مسیر صحیح وجود دارد
۲۳۸	فصل بیستم: دروغ به یک قهرمان نیاز دارم
۲۳۵	تقدیر و تشکر

مقدمه

سلام دختر

این مقدمه‌ی کتاب من است؛ در این بخش هر آنچه مایلم در این کتاب مطالعه کنید را به صورت خلاصه به شما معرفی می‌کنم. در این لحظه اهدافم را برایتان باز می‌کنم تا بتوانم شما را به ازابل برای خواندن این کتاب تصمیم‌گیری کرده‌اید را به سمت وسوی خاصی هدایت کنم. البته خواندن این بخش از کتاب برای آن دسته از افراد که هنوز سرگردان در کتاب‌فروشی ایستاده‌اند و نمی‌توانند برای خرید این کتاب تصمیم‌گیری کنند هم مهم است. این کتاب را حتی برای آن‌ها که به دنبال یک جادوی منحول‌کننده زندگی هستند قرار داده‌ام. در هر حال؛ امیدوار هستم که این صفحات کوتاه کتاب، اندکی ذهن شما را به تفکر وادار کنند. بسیار خب؛ پس شروع می‌کنیم!

این کتاب در خصوص چند دروغ رنج‌آور و یک حقیقت مهم است. حقیقت؟ شما و فقط خود شما تنها فرد مسئول برای خلق موقعیتی هستید که در آن قرار گرفته‌اید و فقط شما خالق این شخصیت فعلی خود هستید و فقط شما تعیین‌کننده‌ی سطح خوشبختی خودتان هستید؛ این مهم‌ترین نکته‌ای است که باید همیشه به خاطر بسپارید.

لطفاً اشتباه برداشت نکنید؛ قرار است صدها داستان بامزه یا عجیب یا شرم‌آور یا غمگین یا احمقانه برایتان تعریف کنم اما درنهایت همه‌ی آن‌ها به یک واقعیت مفید و

مختصر ختم می‌شوند: وضعیت فعلی زندگی شما فقط بستگی به عملکرد خودتان دارد.

اما این حقیقت برایتان مفهوم نخواهد داشت مگر اینکه ابتدا همه‌ی دروغ‌هایی که در مسیرتان قرار دارند را شناسایی کنید. درک برخی مطالب بسیار ضروری است از جمله اینکه شما خوشبختی را انتخاب می‌کنید و یا شما کنترل کامل را بر زندگی خود در اختیار دارید. این موارد شایسته توجه زیاد هستند بنابراین به عقیده من باید آن‌ها را دو دستی بردارید و بر روی تابلو اعلانات بچسبانید تا همیشه آن‌ها را به خاطر داشته باشید... اما این‌ها تنها مواردی نیستند که باید درک کرده و به خاطر بسپارید. شما باید هر دری که تاکنون در طول زندگی به خودتان گفته‌اید را شناسایی کرده و آن‌ها را بطور سیستماتیک ریشه‌کن کنید.

چرا؟

چون شما نمی‌توانید به یک مکان جدید بروید یا یک فرد جدید بشوید مگر اینکه بدانید اکنون در چه جایی هستید. اگر ندانید، خودآگاهی که از طریق کندوکاو واقعی در باورهای خودتان نسبت به آنچه هستید شکل می‌گیرد، فوق‌العاده گران‌بها است.

آیا تاکنون احساس نکرده‌اید که باورهای خود را نمی‌پسندید؟ آن‌چنان که بیدوشاید باریک اندام نیستید؟ فردی دوست‌داشتنی نیستید؟ یا شاید مادر بدی هستید؟ آیا تاکنون احساس نکرده‌اید که در مواردی مستحق انتقادی دیگران بوده‌اید؟ آیا تاکنون احساس نکرده‌اید که استحقاق هیچ چیز را ندارید؟

همه‌ی این موارد دروغ هستند!

همه‌ی این موارد را جامعه، رسانه‌ها، خانواده یا صادقانه بگوییم، خود شما به شما تلقین کرده‌اند. این دروغ‌ها بسیار خطرناک هستند، چون ارزش‌های درونی شما را عملاً نادیده می‌گیرند. متأسفانه مشکل اصلی این است که ما غالباً آن‌ها را نمی‌شنویم؛ ما به ندرت دروغ‌هایی که در مورد خودمان ساخته و پرداخته کردیم را می‌شنویم چون آن‌ها از دیرباز در گوش‌هایمان طنین‌انداز شده‌اند بنابراین به شنیدن آن‌ها عادت کرده‌ایم. ما هر روزه با این نوع داستان‌های نفرت‌انگیز بمباران می‌شویم اما به ماهیت آن‌ها پی نمی‌بریم.

شناخت دروغ‌هایی که در مورد خودمان پذیرفته‌ایم؛ مهم‌ترین عامل برای تحریک رشد و توسعه یک نسخه بهتر از شخصیت خودمان است. اگر ماهیت چالش‌های خود

را شناسایی کرده و به‌طور هم‌زمان قابلیت خود برای کنترل آن‌ها را درک کنیم؛ تغییر دادن خط سیر زندگی دشوار نخواهد بود.

عنت‌کارهایی که می‌کنم همین است؛ علت راه‌اندازی وب‌سایت و صحبت در خصوص توجه به اصول زندگی یا محبت والدین یا تقویت ازدواج همین است. به همین دلیل است که ابتدا شیودی کار با سی ماشین لباسشویی گوناگون را بررسی کردم تا اینکه بالاخره بهترین روش کار کردن با ماشین لباسشویی را به اعضاء خانواده‌ی خودم آموزش دادم. به همین دلیل است که من نسبت صحیح آب‌لیمو و برکه بالزامیک برای درست کردن سس خوشمزه‌ی گوشت آب‌پز را می‌دانم. تاکنون عناوین متعددی را در سکوی آنلاین خود قرار داده‌ام اما همه‌ی آن‌ها فقط تحت پوشش یک عنوان قرار می‌گیرند: همه‌ی آن‌ها عناصر زندگی من هستند و من مایل‌م همه را به‌درستی انجام دهم.

نظرات و بازخوردهایی که هر هفته دریافت می‌کنم نشانگر این واقعیت هستند که تا چه حد در حال رشد و یادگیری هستم؛ و البته مایلم خانم‌های دیگر را نیز تشویق کنم با من همراه شوند. تصور می‌کنم اگر در حال تحصیل در منزل بودم یا اقدام به یادگیری هنر بافتنی، عکاسی یا مکرومه می‌کردم، آن‌ها در حال حاضر؛ برای یادگیری خود و بهبود روابط با دوستان استفاده می‌کردم؛ آن‌ها در حال حاضر؛ برای یادگیری موارد فوق اقدام نکردم، فعلاً به مسائل مربوط به زندگی می‌پردازم و فقط بر عناوینی تمرکز دارم که زیرمجموعه عناوین مرتبط با یک زندگی هستند.

در ابتدای این مسیر؛ دریافتیم که تصور اغلب خانم‌ها از یک زندگی همان مواردی است که همیشه با اشتیاق خواهان آن بوده‌اند. پس از این تصورات غیرممکن هستند یعنی آن‌ها نیز گروه دیگری از دروغ‌ها هستند که ما بحمل شده‌اند، به همین دلیل ترجیح می‌دهم از همین ابتدا با شما صادق باشم. من با صداقت کامل تصاویر متعدد از فلج صورت‌م را به اشتراک گذاشتم؛ همچنین اگر به مراسم رسمی همچون اسکار رفته باشم؛ آن‌ها را نیز به اشتراک خواهم گذاشت. برای ایجاد تعادل در روحیه‌ی خودم داستان تلاش‌های متعدد برای کاهش وزن را بیان کردم و یا عکس‌هایی از خودم با چهل پوند اضافه وزن به اشتراک گذاشتم.

همیشه صادقانه از مشکلات ازدواج، افسردگی پس از زایمان و احساس حسادت، ترس، خشم، زشت بودن، بی‌ارزش بودن و یا حتی اینکه کسی مرا دوست ندارد

صحبت کرده‌ام. همیشه نسبت به آنچه هستم واقع‌بین بوده‌ام و صادقانه ریشه‌هایم را پذیرفته‌ام. یکی از مشهورترین اقدامات من این بود که عکس ترک‌های متعدد بر روی پوست شل شکم را در اینترنت به نمایش گذاشتم؛ که البته هنوز هم همان‌جاست ... هنوز هم خانم‌ها در این خصوص صحبت می‌کنند؛ ایمیل‌های متعددی از خانم‌های سرتاسر جهان دریافت کردم که در آن‌ها شیوه‌های گوناگون برای برطرف کردن این ترک‌ها و پوست شل شکم را به من تذکر داده بودند. من به‌وضوح درد و غم این خانم‌ها را در پس واژگان ذکر شده در این ایمیل‌ها احساس کردم و احساس کردم که آن‌ها یا لحظات سختی که به‌واسطه موقعیت‌های مشابه تجربه کرده بودند را احساس می‌کنند و این نوعیت باعث آزرده‌گی خاطر من شد.

من بز پاس‌هایی برای آن‌ها نوشتم؛ به آن‌ها توضیح دادم که چقدر زیبا و قوی هستند، من آن‌ها را جنگجو، شجاع و مبارز نامیدم. به همه‌ی آن‌ها توصیه کردم که هرگز ناامید نشوند. شد شد شد. من معتقد باشید که یک فرد غریبه به‌راحتی از این سخنها بر زبان می‌راند چون از ماهیت اصلی مشکلات خبر ندارد اما این‌گونه نیست. از ابتدای نگارش این کتاب می‌دانستم چه می‌خواهم بگویم اما هدف من فقط بیان این موارد نبوده است. هدف من فقط این نیست که خواهرم را که از موضوعی رنجیده است یا دوستی که افسرده شده است را نصیحت کنم؛ هدف من فقط این نیست که به دوستان و عزیزان خودم کمک کنم؛ در واقع؛ من غم و مشوق همه‌ی عزیزانم هستم ... اما من هرگز نمی‌خواهم شاهد فرو رفتن شما در غم و اندوه باشم.

همه‌ی شما قوی، شجاع و جنگجو هستید... اما اگر من در خصوص این مشخصه‌های شما سخن می‌گویم، علت امر این است که دوست دارید همه‌ی این مشخصه‌ها را در شما مشاهده کنم. دوست دارم شانه‌هایت را بگیرم و محکم تکان دهم تا دندان‌هایت تلق‌تلق با هم برخورد کنند. دوست دارم مقابل شما بایستم تا اینکه شجاعت نگاه کردن به چشمانم را بیایی و پاسخ خود را مشاهده کنی. دوست دارم با تمام قوا فریاد بزنم تا بالاخره این حقیقت بزرگ را درک کنی: شما کنترل زندگی خود را در دست دارید!

همه‌ی ما فقط یک‌بار شانس زندگی کردن داریم؛ و زندگی با سرعت برق و باد می‌گذرد. پس شایسته است که تا این حد به خود توهین نکرده و به دیگران نیز اجازه ندهید به شما توهین کنند. هرگز کمتر از آنچه استحقاق دارید را نپذیرید. از خردن

اقدام گران قیمت برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران اجتناب کنید، علی الخصوص اگر علاقه‌ای به افراد مزبور هم ندارید. احساسات خود را سرکوب نکنید بلکه بر روی آن‌ها کار کنید. عشق و دوستی فرزندان خود را با غذا یا اسباب‌بازی نخرید چون در این صورت به راحتی از شما جدا می‌شوند. دست از آزار بدن و یا ذهن خود بردارید. لطفاً دست بردارید!

فقط کافی است از این مسیر بی‌بابان و بیهوده خارج شوید. قرار است زندگی شما یک بار خارق‌العاده، بر حادثه و هیجان‌انگیز از یک نقطه به نقطه دیگر باند نه اینکه شما سوار یک چرخ‌وفلک بشوید و پس از چرخش و چرخش و چرخش باز هم در همان نقطه نخوابیده باشید.

قرار نیست زندگی شما شبیه به زندگی من باشد. مسلم است! زندگی شما قرار نیست شبیه به زندگی هیچ‌کس دیگر باشد بلکه زندگی شما فقط باید حاصل تلاش و خواسته خودتان باشد.

آیا سخت خواهد بود؟ قطعاً نه! خط داشته باشید که انتخاب شیوه‌های آسان‌تر یعنی دراز کشیدن روی کاناپه، سرپیختن منجمد به بیست کیلوگرم اضافه وزن خواهد شد و این در حالی است که قافله‌ی عمر می‌گذرد!

آیا تغییرات یک‌شنبه روی می‌دهند؟ هرگز! تغییر عبارت است از یک فرآیند طولانی که گاهی اوقات به اندازه کل عمر شما طول می‌کشد. لازم است ابزارها و تکنیک‌های گوناگون را امتحان کنید تا از کارایی آن‌ها برای دستیابی به اهداف خود اطمینان حاصل کنید. در این راستا توجه داشته باشید که فعلاً بر روی آن‌ها کارآمد هستند؛ برای مثال؛ اگر یکی از آن‌ها پاسخ مشکل شما باشد. سر نیست مورد دیگر نه تنها کارآمد نیستند بلکه بی‌مصرف خواهند بود. سپس فردا از خواب بیدار می‌شوید و همین روند را ادامه می‌دهید؛ و دوباره و دوباره!

و شما شکست خواهید خورد!

در این لحظه واکنش شما از مسیر اصلی خارج می‌شود. زمانی که هیچ‌کس مراقب شما نیست نیمی از کیک تولد را می‌خورید ... بر سر شوهرتان فریاد می‌کشید ... در طول یک ماه بیش‌ازحد معمول نوشیدنی می‌نوشید. سپس به دام عادت گرفتار می‌شوید چون آن را زندگی می‌نامید که باید به همین شیوه به پیش برود؛ اما نگران نشوید زمانی که درک کنید کنترل زندگی فقط در دستان خودتان است؛ یک‌بار دیگر

از جا برخاسته و دست به کار می‌شود. سپس به همین ترتیب به پیش می‌روید تا احساس کنید تحت کنترل بودن امور عادی‌تر و طبیعی‌تر از خارج از کنترل بودن امور است.

این روند به سبک زندگی شما تبدیل می‌شود تا در نهایت به همان فردی تبدیل شوید که باید باشید.

اکنون، دقیقاً هم‌اکنون، باید بررسی کنیم که نقش تقدیر در این میانه کجاست؟ من یک مسیحی هستم و تحت تعلیم دینی می‌دانم که خداوند کنترل همه امور را در دست دارد. خداوند برای زندگی من طرح دارد و من از اعماق قلبم باور دارم که این مسئله حقیقت محض است. من همچنین باور دارم که خداوند بی‌قید و شرط عاشق همه به گناش است؛ اما نمی‌توانم باور کنم که خداوند مهربان این همه استعداد و توانایی را در من نهاده فقط چون ما مخلوقات خوب او بوده‌ایم. یک شفیره نیز خارق العاده است؛ اگر شفیره تصور کند که به اندازه کافی خوب هست و دست از تلاش کردن بردارد؛ گز به یک موجود زیبا به نام پروانه تبدیل نخواهد شد و این فرصت را از دست خواهد داد.

شما می‌توانید بسیار بالاتر از آنچه من می‌توانم به دست آورم؛ بایستید.

به همین دلیل است که ما می‌دانیم برای همه‌ی زنانی که برای دریافت مشاوره با من مکاتبه کرده‌اند؛ کتاب بنویسم. شاید شنیدن این عبارت برایتان سنگین باشد اما لازم می‌دانم این حقیقت شیرین را بیان کنم: شما می‌توانید "بزرگ آنچه تاکنون بوده‌اید؛ بایستید و من اطمینان دارم که شما با دانستن این مطالب می‌توانید کنترل زندگی خود را به دست بگیرید!

این دیدگاه‌ها مرا به سمت یک آینده ناب سوق می‌دهند.

موافقت اگر همه‌ی این کتاب را به توضیح چالش‌هایم در گذشته اختصاص دهم و سپس مرحله‌ای که برای عبور از چالش‌های سپری کردم را شرح دهم؛ یا شاید بهتر باشد همه‌ی شکست‌ها و لحظات شرم‌آور زندگی خود را توصیف کنم؟ اگر بدانید که شرم‌آورترین لحظه‌ی زندگی من موقعی است که عصبانی شده و بر سر فرزندانم فریاد می‌زنم؛ چه خواهید گفت؟ من نعره نمی‌زنم، آن‌ها را تحقیر نمی‌کنم به آن‌ها توهین نمی‌کنم بلکه فقط فریاد می‌زنم یعنی با صدای بسیار بلند فریاد می‌زنم؛ از این حالت منزجر هستم و پس از مدتی همیشه با شرم و ناراحتی به این رفتار خودم فکر می‌کنم.

اگر به شما بگویم که حداقل سه دندان خراب در آرواره سمت راست دارم چون از رفتن به دندان‌پزشک وحشت دارم؛ چه می‌گویید؟ یا شاید باید در خصوص سنولی‌هایم برایتان بگویم؟ یا از برآمدگی زشت بین سینه و زیر بغلم بگویم که همیشه از حلقه‌آستین لباسم بیرون می‌زند؟ آیا از پشت زشت و گوشتالوی خودم برایتان گفته‌ام؟ آیا تاکنون از موهایی که بر روی خال گوشتی صورتم می‌رویند؛ با شما صحبت کرده‌ام؟ آیا از احساس ناامنی شدید من خبر دارید؟

شاید بهتر باشد این کتاب را با این موضوع شروع کنم که در بزرگسالی شلوار بود را خیس کردم؟ من به‌عنوان یک فرد بالغ در لباسم ادرار کردم و این اولین بار نبود؛ قطعاً آخرین بار هم نخواهد بود؛ اما می‌خواهم به شما بگویم که باوجود همه‌ی این موارد که برایتان اتفاق کردم (بامزه، شرم‌آور، دردناک، زشت یا ...) هنوز هم نسبت به خودم عاشقانه‌ی دلم دارم.

در واقع؛ من عاشق خودم هستم! من عاشق همین فرد با همین ویژگی‌های فعلی هستم! حتی پس از انجام کارهایی که شرم‌آور باشند و نتوانم حقیقتاً به انجام آن‌ها افتخار کنم؛ باز هم عاشق خودم هستم! شاید عاشق این باشم که من دقیقاً می‌دانم کنترل امور را حتی حین تغییرات در دست دارم. من کنترل امور را در دست دارم تا به فردی تبدیل شوم که قرار است باشم. در پناه خداوند؛ فردا صبح از خواب بیدار می‌شوم و یک شانس دیگر برای داشتن زندگی بهتر خواهم داشت. تحت الطاف خداوند؛ سی و پنج سال زندگی پر تلاش را پشت سر می‌گذارم و کارهای زیادی انجام دادم (مثل اختراع غذاهایی که عمدتاً بر پایه پنیر درست می‌شوند) در خصوص برخی از موارد (مثل کنترل اضطراب) به‌شدت از زوایای گوناگون به مشکل حتماً کردم تا آن را حل کنم.

من یک سفر طولانی به‌اندازه‌ی عمر خود را شروع کردم اما به یقین می‌دانم که هر روز در حال یادگیری و رشد هستم و از این بابت از خودم راضی و خشنود هستم. با چه مواردی دست‌وپنجه نرم کرده‌ام؟ چه دروغ‌هایی را از دیرباز در خصوص خودم بزر کرده‌ام؟

فهرست این موارد بسیار طولانی خواهد بود شاید یک کیلومتر! به همین دلیل است که قصد دارم هر فصل از کتاب حاضر را به یکی از آن‌ها اختصاص دهم. هر فصل از این کتاب را با یک دروغ از بین باورهای خودم شروع می‌کنم و سپس

داستان‌هایی از تأثیرات منفی این دروغ‌ها بر زندگی خود را شرح می‌دهم تا نشان دهم آن‌ها چگونه باعث آزار من شدند و حتی در برخی موارد علت اصلی آسیب رساندن من به دیگران بوده‌اند. زمانی که بپذیرم آن‌ها دروغ هستند، از قدرتشان کاسته می‌شود. اکنون می‌خواهم شیوه ایجاد تغییرات در زندگی خودم را با شما در میان بگذارم تا بدانید چگونه بر چالش‌ها فائق آمدم - برخی از آن‌ها در راستای بهبود و برخی دیگر برای رقص تکامل بین من و ناامنی‌های مادام‌العمر بوده‌اند.

ناامنی‌های من چه هستند؟ خب؛ آن‌ها را نمی‌توان بر اساس ترتیب بزرگ‌ترین یا بدترین‌ها طبقه‌بندی کرد اما امیدوارم که با خواندن آن‌ها تشویق شوید و ایده‌های مفیدی را بیابید. پیش از هر مورد دیگر؛ امیدوارم تو دوست خوب من؛ به دانشی دست پیدا کنی که تیرا به آنچه مایل هستی باشی؛ رهنمون شود. در سخت‌ترین روزهای عمر و زندگی به خاطر داشته باشید که نیروی محرکه به سمت جلو (چه چند سانتیمتر و چه چند متر) فقط از واقعی و قلبی خود شما است.

دوستتان دارم،

ریچل