

۲۱۱۷۱۹۲

کتابخانه

بسم الله الرحمن الرحيم

## دختر

نوبت به خودت نگاه کن

## خودت باش دختر

از باور کردن دست بردارید، تا سر نوشتان به دست گیرید  
از باور کردن دست بردارید، تا سر نوشتان به دست گیرید

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: زهرا جداوی

سرشناسه: هالیس، ریچل  
 عنوان و نام پدیدآور: دختر دوباره به خود نگاه کن (خودت باش دختر) / ریچل هالیس،  
 مترجم: زهرا جداوی  
 مشخصات نشر: قم، آوای ما، ۱۳۹۹  
 مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.  
 بهاء: ۴۲۰۰۰۰ ریال  
 وضعیت فهرست نویسی: فیا  
 موضوع: رمان  
 شیوع: راه و رسم زندگی  
 شناسه افزوده: جداوی، زهرا، مترجم  
 رده بندی ک.گ.ه: ۱۳۹۸ د ۵ ۹ د ر / PS  
 رده بندی دیویی: ۵۴۱.۳  
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۷۵۲۴۴۱

دختر دوباره به خود نگاه کن (نمیتوانی)

(خودت باش دختر)

- نویسنده: ریچل هالیس
- مترجم: زهرا جداوی
- ناشر: آوای ما
- صفحه آرا و طراح جلد: گرافیک جوانه
- نوبت چاپ: اول ۹۹
- تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
- چاپخانه: گلوردی
- صحافی: نفیس
- قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۲۵-۶۹-۸

مركز پخش: ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸ مجلد

قربانی ۰۹۱۲۵۵۱۵۵۰۱

۲۱۱۷/۱۹۲

رد پیکری

دختر تو من به خورشید نگاه کن (متن کامل)  
(خودت باش دختر)

- نویسنده: ریچل جیس
- مترجم: زهرا جداوی
- ناشر: آوای ما
- صفحه آرا و طراح جلد: گرافیک روانه
- نوبت چاپ: اول 99
- تیراژ: 2000 نسخه
- چاپخانه: قدس
- صحافی: براتی
- قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان
- شابک: 978-622-6425-69-8

## فهرست مطالب

|     |                                                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|
| ۵   | .....مقدمه                                                                    |
| ۱۲  | .....فصل نخست: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد                           |
| ۲۰  | .....فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم                                       |
| ۲۷  | .....فصل سوم: دروغ: من آنقدرها هم خوب نیستم                                   |
| ۳۹  | .....فصل چهارم: دروغ: من بهتر از تو هستم                                      |
| ۴۸  | .....فصل پنجم: دروغ: اینکه یک مرد مرا دوست دارد برای من کافی است              |
| ۵۹  | .....فصل ششم: دروغ: نه، آخرین جواب است                                        |
| ۷۵  | .....فصل هفتم: دروغ: من در رابطه‌ی زناشویی اقتصاحم                            |
| ۸۲  | .....فصل هشتم: دروغ: من مادری کردن بلد نیستم                                  |
| ۸۹  | .....فصل نهم: دروغ: من مادر خوبی نیستم                                        |
| ۱۰۰ | .....فصل دهم: دروغ: این با جاشاه من نیست                                      |
| ۱۰۷ | .....فصل یازدهم: دروغ: بچه‌های مادم را چندان تمیزتر / منظم‌تر / مؤدب‌تر هستند |
| ۱۱۷ | .....فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را کوچک‌تر کنم                              |
| ۱۲۶ | .....فصل سیزدهم: دروغ: من بامت دیمون از وای می‌کنم                            |
| ۱۳۵ | .....فصل چهاردهم: دروغ: من نویسنده‌ی بدی هستم                                 |
| ۱۴۲ | .....فصل پانزده: دروغ: نمی‌توانم از پس این اوضاع بر بیایم                     |
| ۱۴۸ | .....فصل شانزده: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم                               |
| ۱۶۱ | .....فصل هفدهم: دروغ: من با وزنم تعریف می‌شوم                                 |
| ۱۷۱ | .....فصل هجدهم: من برای حال بهتر به مواد مخدر نیاز دارم                       |
| ۱۷۹ | .....فصل نوزده: دروغ: فقط یک راه درست برای شما وجود دارد                      |
| ۱۸۷ | .....فصل بیستم: دروغ: من به قهرمان نیاز دارم                                  |

## مقدمه

سلام دختر، سلام!

این هم از نامه‌ی دراز و سرگشاده‌ی من در ابتدای کتابم، امید دارم که با خواندن این نامه مقصود کتاب را دریابید. در این لحظه و در همین نامه قصد و نیتم را از نوشتن این کتاب به طور خلاصه بیان می‌کنم. البته اگر به خودتان زحمت بدهید و تا آخر کار همراه باشید. این نامه همان جایی است که مشعل آینده را به دست‌تان می‌دهم تا نگاهی به فصل‌های بعدی رویتان بیاندازید. همچنین این نامه برای شما مخاطب عزیز می‌باشد که هم اکنون در کتاب قرار می‌گیرید و دارید تصمیم می‌گیرید این کتاب یا کتابی با عنوان جادوی مرتب کردن خانه را بخرید، بسیار بسیار مهم است. و البته کلماتی که الان در حال خواندن آن هستید همین‌جا در تصمیم‌گیری خواهند بود. همه‌ی حرفم این است که به خاطر نوشتن همین نامه کوچک اما مهم خیلی وقت گذاشتم، بگذریم، بالاخره که نوشتمش.

این کتاب درباره یک مشت دروغ بی‌رحانه‌ی یک حقیقت مهم است.

حقیقت؟ حقیقت شما، خود، خود شما، در آخر این شما، که مسئول شادی و رشد خودتان در سرنوشت‌تان هستید. کل قضیه همین است. شما شباهت متوجه نشوید. قرار است صدها داستان به سره برایتان تعریف کنم که بعضی‌هایشان، بامزه، بعضی‌های دیگر خجالت‌آور و یا شاید ناخوشایند و عجیب باشند، اما هر کدام شان به یک راه ختم می‌شوند، اینکه شما بفهمید در صورتی که: سرنوشت و زندگی شما به شما بستگی دارد.

اما اگر اول از همه دروغ‌هایی را که در موردتان می‌گویند، درک نکنید و نفهمید این دروغ‌ها شما را به کجا کشانده است، آنگاه به این حقیقت ایمان نخواهید آورد. درک این نکته که شادی شما امری انتخابی است، اینکه شما سرنوشت‌تان را کنترل می‌کنید، از اهمیت به سزایی برخوردار است. اگر این حقیقت را به درستی درک کنید، آن را دو دستی

می‌چسبید و آن را به بولتن زندگی‌تان تبدیل می‌کنید تا همیشه جلوی چشم‌تان باشد... اما فقط همین نیست.

شما باید هر دروغی را که در مورد خودتان در طول زندگی به خود گفته‌اید - و به صورت نظام مند خودتان را تخریب کردید - شناسایی کنید.

چرا؟

چون اگر نفهمید دقیقاً کجای کار قرار دارید، رفتن به جایی جدید و تبدیل شدن به چیزی جدید غیر ممکن خواهد بود. خود آگاهی که صادقانه باشد و باورهای شما درباره خودتان را، پنهانی کرده باشد، بی اندازه ارزشمند است.

آیا به حال باور کردید که به اندازه‌ی کافی خوب نیستید؟ لاغر نیستید؟ دوست داشتنی نیستید؟ یا اینکه مادر بدی هستید؟ بقیه حق دارند با شما بد رفتاری کنند؟ یا اینکه شما هیچ چیز قابل توجهی نیستید؟

همه‌اش دروغ

جامعه، رسانه، خانواده، دایره دوستان - شاید بگویید خرافی‌ام - و شیطان، دائماً این دروغ‌ها را به خورد شما دادند. این دروغ‌ها خطرناک و ویرانگرند، مخصوصاً توانایی کنشگری و حس ارزشمندی ما را از بین می‌برد. شش شیطان‌ی ماجرآ آن جاست که تقریباً هیچ گاه این دروغ‌ها به گوشمان هم نرسد. ما دروغ‌هایی را که خودمان در مورد خودمان ساخته ایم کمتر می‌شنویم چون سال‌ها این دروغ‌ها را چنان بلند در گوش خودمان فریاد زدیم که دیگر صدای پس زمینه گوشه‌مان نمانده است. روایت‌های نفرت انگیز هر روز ما را بمباران می‌کنند، اما ما نمی‌فهمیم که داریم نابود می‌شویم. دانستن دروغ‌هایی که سال‌هاست در مورد خودمان قبولشان کردیم، که راه‌هایی ما به سمت رشد و بهتر شدن است. اگر مرکز فرماندهی مشکلاتمان را شناسایی کنیم و از همین حال درک کنیم که ما قطعاً می‌توانیم بر آن‌ها غلبه کنیم و فاتح ذهن خودمان باشیم، آن گاه ناخود آگاه مسیر "شدن" خود را تغییر می‌دهیم.

برای همین است که من این کار را می‌کنم. به خاطر همین است که وبسایتی راه اندازی کردم و در آنجا درباره چگونگی خلق یک شاهکار صحبت می‌کنم، یا اینکه چطور با والدین خود مهربان باشید، و یا پیوندتان را با همسران قوی‌تر کنید. به همین خاطر در مورد سی روش مختلف عوض کردن و اثر در وب سایت‌م حرف زدم تا بعد بروم سراغ آنکه به هم فکرهای خودم بگویم چگونه باشند. به همین خاطر نسبت درست سرکه

بالزامیک و مرکبات را می‌دانم تا مطمئن شوم که مرغ داخل ماهیتابه‌تان طعم بی‌نظیری خواهد داشت. درست است، من با استفاده از وب سایت خودم تمام این موضوعات را با شما به اشتراک می‌گذارم، اما همه‌ی این موضوعات مختلف برای یک هدف نهایی کنار هم آمده‌اند و آن هدف این است که: همه‌ی این موضوعات اجزای تشکیل دهنده‌ی زندگی من هستند، و من می‌خواهم همه‌ی اجزای زندگی‌ام را که در واقع تابلو وجودی من هستند به بهترین نحو انجام دهم. همه‌ی پست‌هایی که در وب سایتم گذاشته‌ام نشان دهنده‌ی چگونگی رشد و نحوه‌ی یادگیری من هستند و من می‌خواهم این پست‌ها، دیگر ریان، ارشد دهد و به آن‌ها شجاعت بدهد. گمانم اگر به تدریس خصوصی، بافندگی یا ناسی یا قلاب بافی علاقه داشتیم، حتماً از این مهارت‌ها استفاده می‌کردم و سعی می‌کردم آن‌ها به‌تری بشوم و دوستانم را رشد دهم. اما به این کارها علاقه ندارم. بیشتر به موضوعات مرتبط با سبک زندگی علاقه دارم، بنابراین بر روی خلق محتوای تمرکز کرده‌ام که جزء جدانشدنی و سبک زندگی طبقه بندی می‌شوند.

با این وجود، رابیل شروع کارم فهمیدم که زنان بسیاری به تصویر سبک زندگی طوری نگاه می‌کنند که انگار باید در باشکوه‌ترین حالت ممکن باشند. بسیاری از آن تصویرها دست نیافتنی بودند. یک دوغ دیگر که در مغز ما فرو کردن- بنابر این با خودم عهد بستم که از همین اول کار با سراسر صادق باشم. قسم خوردم که منابعم موثق و صادقانه باشند، و به ازای تصویر هر کاپ کیک مجلسی که در اینترنت پست می‌شد، من عکسی از خودم می‌گذاشتم که در آن بخش بدنی دیده صورتم مشخص بود. اگر به رستوران مجللی مثل اسکار می‌رفتم، بعد عکس از خودم می‌گذاشتم که در حال دست و پنجه نرم کردن با اضافه وزن هستم. همان عکس و پست‌های من گذاشتم که در آن چهل پوند اضافه وزن داشتم. من دربارهی همه‌ی جوانان زندگی‌ام صحبت کردم: کشمکش‌های زندگی متاهلی‌ام، افسردگی پس از زایمان، حدود بدن، ترسیدن، عصبانی شدن، زشت بودن، بی‌ارزش بودن، دوست نداشته شدن. سعی کردم کاملاً خود واقعی‌ام باشم، و درباره خود صادقانه بنویسم. دارم جلدی می‌گم اما باز هم یادداشت‌ها و ایمیل‌هایی از طرف زنان سراسر جهان دریافت می‌کنم که می‌پرسند چطور می‌توانم همه چیز را سر جایش بگذارم و برعکس آنها همیشه در حال جنگیدن هستند. می‌توانم دردی را که در آن ایمیل‌ها نهفته است حس کنم. می‌توانم

شمرم

را در تک تک کلماتی که برای توصیف سختی‌ها ایشان به کار می‌برند، حس کنم. و قلبم به درد می‌آید.

بنابراین من به نامه‌ها و ایمیل‌هایشان جواب می‌دهم. به هر کدام از آن‌ها می‌گویم که چقدر زیبا و قوی هستند. آن‌ها را سلحشور، شجاع و جنگجو خطاب می‌کنم. به آن‌ها می‌گویم تسلیم نشوند. قطعاً به یک آدم غریبه می‌توانم همه‌ی این حرف‌ها را بزنم. اما این همه‌ی چیزی که می‌خواهم بگویم نیست. اگر خواهم یا دوست صمیمی‌ام صدمه دیده بود، برای دل‌داری‌اش صرفاً به این کلمات اکتفا نمی‌کردم. آرزو نمی‌کردم که‌ای کاش وقتی - این‌تر مردم کسی این چیزها را به من می‌گفت. چون نزدیکانم را حمایت و تشویق می‌کنم... ما نمی‌توانم تو را در حال دست و پا زدن در باتلاق ببینم.

حقیقت دارد که تو هم قوی، شجاع و برای خودت یک جنگجو هستی... اما تنها به این دلیل دار الان این چیزها را به تو می‌گویم که می‌خواهم خودت هم این ویژگی‌ها را در خودت ببینی. می‌خواهم نامه‌هایت را محکم بگیرم و آنقدر تو را تکان بدهم تا دندان‌هایت به هم بخورند. می‌خواهم آن‌ها را به چهره‌ات نگاه کنم تا تو هم جرأت بکنی و به چشمان من زل بزنی و بعد خردت را به پاسخی پاسخ‌ها را ببینی. می‌خواهم با تمام نفسم فریاد بزنم تا تو بالاخره این حقیقت را درک کنی: سرنوشت تو در اختیار توست. فقط و فقط یک‌بار فرصت زندگی کردن داری، و عمل در سال گذشت. دست از ضربه زدن به خودت بردار، شیطان را لعنت کن، و نگذار بحران هم به تو ضربه بزنند. دیگر به کمتر از حق خودت قانع نشو. دیگر چیزهایی را نخر که توانی آن را نداری، آن هم فقط به این دلیل که می‌خواهی کسانی را که تو را دوست دارند تحت تأثیر قرار دهی! دیگر احساسات را خفه نکن و آن‌ها را بروز بده. دیگر عشق را بر دلت با غذا، اسباب بازی، یا دوستی نخر، آن هم چون پدر و مادر بودن سخت‌تر است. دیگر از بدنت و ذهنت سوءاستفاده نکن. دیگه بسه! از مسیر خارج شو، وگرنه اعصابت را می‌کشد. زندگی‌ات قرار است سفری از لحظه و مکانی منحصر به فرد به سمت لحظه و مکانی منحصر به فرد دیگری باشد، قرار نیست زندگی‌ات یک چرخ و فلک باشد که دور بخوری و باز برگردی سر جای اول و دوباره دور بخوری.

زندگی تو قرار نیست شبیه من باشد. لعنتی، زندگی‌ات نباید شبیه هیچ کس دیگری باشد، بلکه حداقل باید خودت آن را بسازی.

این کار سخت است؟ قطعاً! اما راه ساده‌تری هم هست، روی مبل لم بده و پنجاه

پوند اضافه وزن داشته باش، در همین حال عمرت هم برای خودش می‌گذرد.

تغییر یک شبه اتفاق می‌افتد؟ عمراً! تغییر، روندی بلند مدت به درازای عمر تو است. تکنیک‌ها و ابزارهای متفاوتی را امتحان می‌کنی، و در این روند می‌فهمی بعضی از آن‌ها به کارت می‌آیند، شاید یکی از این تکنیک‌ها کلیدی باشد و سی و هفت تای دیگر به درد نخور. بعد صبح روز بعد بیدار می‌شوی و دوباره همین روند را ادامه می‌دهی. بارها و بارها.

و شکست می‌خوری.

از کالسکه می‌افتی. وقتی کسی چشمش به تو نیست، نصف کیک تولد را می‌خوری، یا بر سر شلوارت هرت داد می‌زنی، و یک ماه تمام زیادی می‌خوری و می‌نوشی. در گل و لای فرو می‌روی. این زندگی همین است و همین‌طور پیش می‌رود. اما وقتی کاملاً متوجه شدی که تنها کسی هستی که اختیار زندگی‌ات را داری، بلند می‌شوی و دوباره امتحان می‌کنی. و همان‌طور پیش روی تا بالاخره احساس کنی کنترل کردن زندگی‌ات آسان‌تر از کنترل نکردن آن است. این نوع تفکر شیوهی زندگی تو می‌شود، و تو همان آدمی می‌شوی که باید می‌شدی.

یک سؤال در اینجا مطرح می‌شود، و سؤال به جایی است، که پس نقش دین در اینجا چیست. من مسیحی هستم و دین من به من می‌گوید خداوند کنترل زندگی من را در دست دارد، خداوند برنامه‌ای برای زندگی من دارد، و من با تمام وجودم به این قضیه ایمان دارم. معتقدم که خداوند همه‌ی ما را می‌داند و دوست دارد، اما فکر نمی‌کنم باور به تمام این عقاید بدان معنا باشد که ما باید استبدادها و موهبت‌های خداوند را صرفاً به این دلیل که همین رویه خوب است، همان‌طور بلا استفاده بگذاریم. کرم ابریشم، موجود شگفت‌انگیزی است، اما اگر کرم ابریشم در همان مرحله‌ای که م‌بودن بماند - اگر تصمیم بگیرد که همین رویه خوب است - دیگر نمی‌فهمیدیم که قرار است این کرم به موجودی بسیار زیبا تبدیل شود.

تو بیشتر از این هستی.

این تمام حرفی است که می‌خواهم به تمام زنانی بزنم که برای من می‌نویسند و از من توصیه می‌خواهند. شاید شنیدنش دشوار باشد، اما به دنبال درک همین دانش، حقیقتی شیرین در برابر تو رخ می‌نماید: تو بیش از این هستی، و آنچه با دانستن همین دانش انجام می‌دهی کاملاً در اختیار تو است.