

صورتت را بشور دختر جان!



ریچل هالیس

ترجمه سیه یوسفی



عنوان و نام پدیدآور: صورت را بشور دختر جان / چل هالیس؛ مترجم سمیه یوسفی.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ م.م.

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

اشته کتاب حاضر نخستین بار با عنوان: «خودت باش، دختر! از باور، به دروغ‌ها» که دربارهٔ آن گفته می‌شود دست بردار، بد تا

به همان سلی شوید که واقعا هستید» با ترجمه هدیة جامعی توسط کتاب کوله بستی در سال ۱۳۹۷ فیا گرفته است.

صواعق زندگانی مسیحی - راه و رسم زندگی

Christian women— Conduct of h

وع: داستان‌های روان‌شناختی

Psychological fiction: موضوع

موضوع: جود و صفا

Self-actualization-Psychology: موضوع

شماره ۱۳۶۴

۲۹:۲۰۸۰ کنگ: ۲۹:۲۰۸۰

۴۸۳: ۱۰۰

۵۶۳ ۵۱۶

مترجم: سمی یوسف

ویراستار: فاطمه شادی

اح گرافیک: زہرہ طاہر

ناظر چاپ: بهروز رضایی

نوبت چاپ: ۱۳۹۸

تیراڑ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۵-۹۵-۱



تلفن: ۰۹۱۲۵۷۷۵۰۳۷ - ۶۶۴۱۲۵۹۸ - ۶۶۴۱۲۵۶۳

<http://www.asopub.com>

فهرست

صفحه ۳ عنوان

دروغ: چیز دیگری باعث خوشحالی ام می شود	۱	۱۳
دروغ: از فردا شروع می کنم	۲	۲۵
دروغ: به اندازه کافی خوب نیستم	۳	۳۵
دروغ: من از تو بهترم	۴	۵۱
دروغ: دوست داشتن او برایم کافی است	۵	۶۱
دروغ: نه جواب نهایی است	۶	۷۷
دروغ: انچه زنشویی خوبی با همسر ندارم	۷	۹۹
دروغ: منم دانه چطور مادری کنم	۸	۱۰۷
دروغ: مادر خوبی نیستم	۹	۱۱۷
دروغ: باید با جای بهتری می رسیدم	۱۰	۱۳۲
دروغ: بچه های مرد خیلی تمیزتر، بهتر، مرتب تر و مؤدب ترند	۱۱	۱۴۳
دروغ: باید خودم را کوچک کنم	۱۲	۱۵۷
دروغ: می خواهم با مت دمنه اوج کنم	۱۳	۱۶۹
دروغ: من نویسنده مزخرفی هستم	۱۴	۱۸۱
دروغ: هرگز از این مرحله نخواهم گذشت	۱۵	۱۹۱
دروغ: نمی توانم حقیقت را بگویم	۱۶	۱۹۹
دروغ: من در وزنم خلاصه می شوم	۱۷	۲۱۷
دروغ: نیاز به نوشیدنی دارم	۱۸	۲۳۱
دروغ: تنها یک راه درست برای زیستن وجود دارد	۱۹	۲۴۳
دروغ: من به یک قهرمان نیاز دارم	۲۰	۲۵۵

مقدمه

آهای دختر، سلام!

این مقدمه شروع بزرگی برای کتابم است؛ بخشی که هنگام خواندنش از همه چیز بانی که مایه دلگرمی ام هستند برایت می گویم. حالا همان لحظه ای است که من خواهم به طور کلی از اهدافم برایت بگویم. اگر همین حالا تصمیمت را برای خواندن این کتاب گرفته ای و همان جایی است که تورا با بیان مطالب پیش رو به هیجان می آورم. همچنین این بخش مهمی است برای کسی که همین حالا در کتاب فروشی ایستاده و سعی دارد تصمیمش را بگیرد که باید این کتاب را بخرد یا مثلاً کتاب جادوی نظم را و خواندن این مطالب بر تصمیم گیری به او کمک خواهند کرد. منظورم این است نوشتن همین مقدمه کوتاه سبب و در سوار است، اما با این حال بیا ادامه بدهیم.

این کتاب درباره ی مشتی دروغ آرد دهنده و حقیقتی مهم است.

کدام حقیقت؟ این که تو، و تنها خیر تو در نهایت مسئول این هستی که چه کسی می شوی و چقدر در زندگی ات خوشحال. نکته کلیدی همین است.

اشتباه نکن! قصد دارم صدها داستان خنده دار، عجیب، شرم آور، ناراحت کننده و یا مضحک برایت تعریف کنم که تمامی آنها به این حقیقت غم انگیز و ارزشمند از پیترست ختم می شوند؛ این حقیقت که زندگی ات در دستان خودت است و همه چیز به خودت بستگی دارد.

اما تا زمانی که متوجه دروغ هایی که سر راه رسیدن به این حقیقت نگرفته، نشوی، این حقیقت هرگز باور کردنی نخواهد بود. درک این حقیقت که خودت اختیار زندگی ات را داری و خودت شادی را انتخاب می کنی، بسیار مهم است. این موضوع جز مواردی است

که دو دستی به آن چنگ می‌زنیم و برای یادآوری روی تابلوی اعلانات می‌چسبانیم ... اما تنها چیزی نیست که باید بفهمی و در باورت بگنجانی.

همچنین، باید هر دروغی که در زندگی به خود گفته‌ای، بشناسی و به طور اساسی از سر راحت برداری و نابودش کنی.

چرا؟

چون تا زمانی که نپذیری کجا هستی، غیر ممکن است بتوانی به جای جدیدی پا بگذاری و به ... جدیدی تبدیل شوی. خود آگاهی‌ای که حاصل کند و کاو واقعی و عمیق در باورت بشود و مهمی چه کسی هستی بسیار ارزشمند و گران بها است.

تا به حال با خودت فکر کرده‌ای که به اندازه‌ی کافی خوب نیستی؟ که به اندازه‌ی کافی لاغر نیستی؟ درست است نیستی؟ که مادر بدی هستی؟ تا به حال با خودت فکر کرده‌ای که لیاقت این است که با تو بدرفتاری بشود؟ که هیچ وقت لایق داشتن چیزی نیستی؟

همه‌ی این‌ها دروغی بیش نیستند.

دروغ‌هایی که توسط جامعه، رسانه، خانواده یا صافخانه بگویم طبق اصول دین من توسط خود شیطان در ذهنمان شکل گرفتند و جاودانه شدند. این دروغ‌ها خطرناک‌اند و ویرانگر حس ارزشمندی و توانایی‌مان در عمل هستند. نتایج ترسناک‌ترین چیز درباره‌ی این دروغ‌ها این است که به هیچ عنوان گوش شنوایی برایشان نداریم به ذرات قادر به شنیدن زمزمه‌ی دروغ‌ها درباره‌ی خودمان هستیم، چرا که به قدری بلند و مان‌مانی طولانی در گوشمان نجوا کرده‌اند که مبدل به صدایی نامرئی شده‌اند. روایتی من‌زجر و منزجر کننده که هر روز بر سرمان آوار می‌شود، با این حال حتی متوجه حضورش هم نمی‌شویم. تشخیص دروغ‌هایی که درباره‌ی خودمان باور کرده‌ایم کلیدی برای تبدیل شدن به نسخه‌ای بهتر از خود فعلی‌مان است. اگر بتوانیم هسته و عامل اصلی کشمکش‌هایمان را شناسایی کنیم و در عین حال بدانیم که واقعاً کنترل عواقب‌شان در دستان‌مان است، آن هنگام است که می‌توانیم مسیرمان را کاملاً تغییر دهیم و راه درست را در پیش گیریم. دلیل کارهایی که انجام می‌دهم همین است. به همین دلیل است که وبسایتی را

به راه انداختم و درباره‌ی این که چگونه چیزهای تزئینی بسازید، یا رفتاری خوب با فرزندان داشته باشید یا راه‌های دوام ازدواج صحبت می‌کنم. به همین دلیل است که درباره‌ی سی راه مختلف تمیز کردن ماشین لباسشویی تحقیق کردم و بعد آنها را به دوستانم آموزش دادم. به همین دلیل است که از بهترین میزان ترکیب بالزامیک و مرکبات برای فوق‌العاده کردن طعم گوشت آب‌پز باخبرم. مسلماً موضوعات زیادی را در وبسایتیم مطرح می‌کنم، اما همه آنها در یک چیز خلاصه می‌شوند؛ این که این‌ها اجزای زندگی‌ام را تشکیل می‌دهند. من می‌خواهم به خوبی از عهده‌شان بر بیایم.

پسندیدم که این‌ها می‌دهند که چگونه یاد می‌گیرم و رشد می‌کنم. من می‌خواهم آنها باعث رشد تشویش‌بران دیگر هم بشوند. تصور می‌کنم اگر مشغول تدریس در خانه، بافندگی، عکاسی یا باغبانی بودم، باقی هم بودم، از آنها استفاده می‌کردم تا سعی کنم خودم را بهتر کنم و باعث رشد و ارتقاء دوستانم بشوم. اما مهارتی در هیچ کدام از این کارها ندارم. دانش من محدود به مسائل مربوط به زندگی می‌شود، بنابراین بر روی مطالبی تمرکز می‌کنم که زیر پرچم سبک زندگی قرار دارند.

البته، اوایل کار بود که متوجه شدم بسیاری از زنان تصورشان از سبک زندگی چیزی است که باید به آن تشویق شوند. بسیاری از آن‌ها تصورهای غیرممکن و نشدنی هستند. دروغ دیگری که به ما تحمیل شده است. بنابراین می‌خواهم از همین ابتدا با شما صادق باشم. با خود عهد بسته‌ام که قابل اعتماد و روراست باشم، و کنار هر عکس کاپ یکیک خامه‌ای مجللی، عکسی هم از خودم با صورت فلج به اشتراک گذاشتم. مثلاً اگر به مراسم باشکوهی مثل اسکار پا گذاشتم، آن را با پستی از تلاش‌هایم برای کاهش وزن و تصاویری از خودم با حدوداً بیست کیلو اضافه وزن همراه کردم. از هر دری سخن گفتم؛ از پستی و بلندی‌های ازدواجم، افسردگی پس از زایمان و احساساتی مانند حسادت، ترس، خشم، زشتی، بی‌ارزشی و دوست داشته نشدن. سعی کرده‌ام درباره‌ی این که چه کسی هستم و از جایی که می‌آیم کاملاً صادق و روراست باشم. گذشته از شوخی، مشهورترین کاری که کرده‌ام به اشتراک گذاشتن عکسی از ترک‌های روی شکمم در سایت بوده است. و با این وجود...