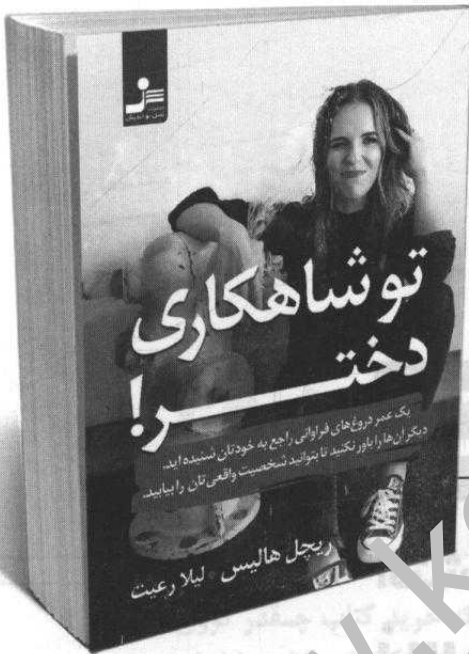




خواننده گرامی:

کتاب‌های انتشارات نسل نواندیش

در تمامی مراحل تولید از «تالیف و ترجمه، ویرایش، صفحه‌آرایی و ویرایش» تا «طراحی جلد، امور چاپ و صحافی» با کیفیتی بسیار بالا تولید شده و با قیمت چاپی پشت جلد در اختیار شما قرار می‌گیرد.

چنانچه کتاب حاضر فاقد این ویژگی‌ها باشد، تقلبی محسوب می‌شود.

خواهشمندیم در صورت مواجهه با هر یک از این موارد، با تلفن ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ واحد حقوقی نسل نواندیش تماس حاصل فرمایید.

naselnowandish
انتشارات نسل نواندیش



هالیس، ریچل / Hollis, Rachel

تو شاهکاری دختر! نویسنده ریچل هالیس؛ مترجم لیلا رعیت؛ ویراستار پریوش طلایی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.

۲۷۰ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۰۵۵-۸

فیبا

عنوان اصلی: Girl, wash your face: stop believing the lies about who you are so you can become who you were meant to be.

زنان مسیحی-- راه و رسم زندگی / Christian women-- Conduct of life

داستان‌های روان‌شناختی / Psychological fiction

تهدیب نفس / Soul Purification

رعیت، لیلا، ۱۳۵۹ - مترجم / طلایی، پریوش، ۱۳۴۲ - ویراستار

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۰۵۵-۸

۴۸/۲

۵۶۱۱۷۹

تو شاهکاری دختر!

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: لیلا رعیت

ویراستار: پریوش طلایی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

بازخوان نهایی: سمانه عباسی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۰۵۵-۸

ISBN: 978-622-220-055-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

- مقدمه. با، ام، خانم، خانم‌ها!..... ۱۱
- فصل اول. دروغ شماره ۱: خوشبختی جای دیگر است!..... ۲۱
- فصل دوم. دروغ شماره ۲: باشه برای فردا!..... ۳۳
- فصل سوم. دروغ شماره ۳: آن‌طور که باید و شاید خوب نیستم..... ۴۵
- فصل چهارم. دروغ شماره ۴: من از تو بهترم..... ۶۳
- فصل پنجم. دروغ شماره ۵: عشقه، و برای من همه چیز است..... ۷۵
- فصل ششم. دروغ شماره ۶: نه، جوابی آخر من است!..... ۸۹
- فصل هفتم. دروغ شماره ۷: من در روابط زنا، و خوب نیستم..... ۱۱۱
- فصل هشتم. دروغ شماره ۸: مادری را بلد نیستم..... ۱۱۹
- فصل نهم. دروغ شماره ۹: من مادر خوبی نیستم..... ۱۲۹
- فصل دهم. دروغ شماره ۱۰: از زندگی خیلی عقیم..... ۱۴۵
- فصل یازدهم. دروغ شماره ۱۱: بچه‌های مردم تمیزتر، منتم‌تر و مؤدب‌تر از بچه‌های من‌اند..... ۱۵۷
- فصل دوازدهم. دروغ شماره ۱۲: باید خودم را کوچک کنم..... ۱۷۱
- فصل سیزدهم. دروغ شماره ۱۳: سرانجام یک روز زن مت‌دیم‌ن می‌شوم..... ۱۸۳
- فصل چهاردهم. دروغ شماره ۱۴: نویسندگی‌ام افتضاح است..... ۱۹۵
- فصل پانزدهم. دروغ شماره ۱۵: هیچ‌وقت نمی‌توانم این ماجرای تلخ را فراموش کنم..... ۲۰۳
- فصل شانزدهم. دروغ شماره ۱۶: نمی‌توانم راستش را بگویم..... ۲۱۱

- فصل هفدهم. دروغ شماره ۱۷: وزنم تعیین کننده شخصیتم است..... ۲۲۹
- فصل هجدهم. دروغ شماره ۱۸: بزن بر طبل بی‌دردی..... ۲۴۳
- فصل نوزدهم. دروغ شماره ۱۹: فقط یک راه درست وجود دارد..... ۲۵۳
- فصل بیستم. دروغ شماره ۲۰: به قهرمان نیاز دارم..... ۲۶۵

www.ketab.ir

مقدمه

با توام خانم خانم‌ها!

کتاب را با این نامه سرگشاده آغاز می‌کنم و با شما بی‌شیله‌پیله حرف می‌زنم، چون مطمئنم مثل خودم بی‌ریایید و حرف راست را می‌پذیرید. می‌خواهم به شما بگویم هدفم از نوشتن این کتاب چه بود؛ به شما اطمینان می‌دهم با مطالعه این کتاب درونتان از انگیزه‌های آتشین برای رشد و پیشرفت و پرسش به زندگی بهتر و به مراتب قوی‌تر از آنچه پیش‌بینی می‌کنید، پر می‌شود. این مقدمه را همچنین برای خانمی نوشته‌ام که در کتاب‌فروشی کتاب را در دست گرفته است و هنوز نمی‌داند برای خریدنش پول بدهد یا نه. مرسی که او می‌گوید مطالب این کتاب او را مانند برنامه‌های انگیزشی تلویزیونی به شوره‌هیجان و امید دارد و به سمت آینده‌ای روشن هدایت می‌کند. راهکارهایش موتور وجودش را روشن می‌کنند تا یک‌راست به سمت خوشبختی بدود و تا زمانی که از بهبودی زندگی رضایت حاصل نکرده است، از پا ننشیند. این نامه باری سنگین بر دوش دارد؛ اما حق کنیم همین است که هست.

کتابی که در دست دارید از یک مشت دروغ مخرب پرده برمی‌دارد که مانند نقل و نبات در زندگی به ذهن ما خورانده می‌شوند؛ اما در عوض حقیقتی بسیار مهم و ارزشمند را هم به ما ارائه می‌کند.

آن حقیقت هم این است که در این دنیای بزرگ، فقط یک نفر مسئول زندگی شماست، آن یک نفر هم خودتانید و بس.

همه چیز در دستان شماست. هیچ کس نمی تواند این حق را از شما بگیرد. باور کنید حرفم عین حقیقت است. من برای اثبات این کلام صدها داستان آورده ام، از نمونه های خنده دار و عجیب گرفته تا شرم آور و ناراحت کننده و دیوانه وار. هریک به نحوی گویای این حقیقت پرمغز است که عنان اختیار این زندگی فقط و فقط در دست شماست.

شما نمی توانید این حقیقت را باور کنید مگر اینکه همه دروغ هایی را بشناسید که هر یک به نحوی همچون سد آهنین سر راهتان ایستاده اند و از رشدتان ممانعت می کنند. بسیار مهم است که بتوانید میزان شادی ای را به دست آورید که حق مسلمانان است و خدای زندگی خود شوید. این از آن جملات مهمی است که باید دودستی بچسبید. رشته ای را قاب کنید و به دیوار بیاویزید؛ اما تنها چیزی نیست که باید یاد بگیرید.

شما باید بفهمید که در این زندگی چه دروغ هایی به خوردتان داده شده است تا بتوانید هوشمندانه همه را یکی یکی از بین ببرید. می پرسید چرا؟ الان به شما می گویم.

فرض کنید می خواهید عازم جایی شوید که آنش را بلد نیستید. فاصله و مسیر رسیدن به آن را در نقشه نگاه می کنید، در ابتدا هستید و آنجا مقصدتان است. تا وقتی ندانید خودتان کجایی، نمی توانید چگونی رسیدن به مقصد را متوجه شوید. به بیان دیگر، اول از همه باید بدانید کجایی تا بتوانید راه مقصد را پیدا کنید.

این مثال را زدم تا برای شما مفهوم خودشناسی را توضیح دهم. شمایی که می خواهید خودتان را تغییر دهید و به سمت آینده ای درخشان قدم بردارید، اول باید به خوبی بدانید که هستید. دروغ هایی که به خوردتان داده اند و شما هم باور کرده اید، مانع از این اند که بفهمید هویت اصلی تان چیست. شما به درستی

نمی‌دانید که هستید. باید دروغ‌ها را تشخیص دهید تا بتوانید خودتان را به درستی بشناسید. این خودشناسی قدم اول رشد و پیشرفت شماست.

تاکنون پیش آمده است با خود فکر کنید آن‌طور که باید و شاید انسان خوبی نیستید؟ هیکل چندان جالبی ندارید؟ دوست‌داشتنی نیستید؟ مادر بدی هستید؟ آیا پیش آمده با خود فکر کنید اگر دیگران با شما بدرفتاری می‌کنند، حقان است یا اینکه هرگز به خواسته خود نمی‌رسید؟

این‌ها همه یک مشت دروغ شاخ‌دارند که به شما گفته شدند و متأسفانه شما هم اجازه دادید. ر. وجه بازیختن رخنه کنند. باید خانه‌تکانی اساسی کنید.

جامعه، رسانه‌ها، خانواده، آدم‌های دور و بر هریک به نحوی در تزریق این باورهای اشتباه سهیم بوده‌اند؛ این رک‌تر می‌گویم، این دروغ‌ها متعلق به خود خود شیطان‌اند. باورهای دروغی درباره خودمان خطرناک‌اند و عزت‌نفس و قدرت عمل ما را تخریب می‌کنند. شاید این دروغ‌ها ندرت به ما گفته شوند؛ اما بازتاب آن‌ها در مغز ما آن‌قدر بلند و مهیب است که تا ابد اثر می‌کند. چقدر بد است که بمب‌های شیمیایی از جنس دروغ سر ما می‌بارد و ما حتی از وجودشان بی‌خبریم. کلید اول برای رشد و شکوفایی ما تشخیص دروغ‌هایی است که بر باور ما نشسته‌اند. با این کار به قلب ناراحتی ما زخمی زنی. از آن طرف باید درک کنیم چگونه می‌توانیم عنان زندگی خود را در دست بگیریم. هم‌زمان انجام‌دادن این دو کار، زندگی ما را زیر و رو خواهد کرد.

به همین دلیل است که من چنین زندگی‌ای برای خود درست کرده‌ام. وب‌سایتی را می‌گردانم و در آن می‌گویم چگونه می‌توانید کاردستی تزئینی درست کنید، برای فرزندان‌تان پدرمادری مهربان باشید و ازدواج‌تان را تحکیم کنید. برای تمیزکردن ماشین لباس‌شویی خودکار سی روش متفاوت را امتحان کردم تا سرانجام بهترین را کشف کردم و آن را به بازدیدکنندگان سایت

یاد دادم. به همین ترتیب هم یاد گرفتم دقیقاً باید چه میزان سرکه بالزامیک و آبلیمو را به گوشت کبابی اضافه کنم تا غذایم شاهکار از آب درآید. در سایت من انواع و اقسام موضوع‌های متفاوت بازگو می‌شوند؛ اما همه آن‌ها در موضوعی کلی می‌گنجد و آن، بهتر و زیباتر کردن زندگی است. پست‌هایی که در سایت می‌گذارم، نشانه مسیر رشد و پیشرفتم است و بسیار مشتاقم به همین روش مسیر رشد و ترقی را به دیگر خانم‌ها یاد بدهم. سراغ هر کار دیگری هم نمی‌روم، به همین نحو عمل می‌کردم. شاید می‌توانستم با تدریس خصوصی، بافتنی، عکاسی، قهوه‌ان دوزی یا کارهای دیگر به رشد خودم و دیگر خانم‌ها کمک کنم؛ اما کار من چیز دیگری است. من به موضوع سبک زندگی علاقه دارم و سراغ موضوع دیگری نمی‌روم که هر یک به نحوی با سبک زندگی مرتبط‌اند. اوایل این مسیر متوجه شدم بسیاری از خانم‌ها در ذهن خود الگویی افسانه‌ای را تصور کرده‌اند و فکر می‌کنند باید به همان تبدیل شوند. اینکه باید تابع شخصیتی رؤیایی باشیم هم از همان است. چاخان‌هاست که به ما خورنده شدند. من از همین ابتدا با شما رک‌وراست حرف می‌زنم. نوش‌ونیش این دنیا باهم است و هیچ انسانی نمی‌تواند هم‌زمان همه خوشبختی، موفقیت‌ها را در انبان خود بگنجاند. خود من هر بار که عکس کاپ‌کیک خرس‌مزه‌ای را که تازه پخته‌ام در سایت می‌گذارم، کنارش تصویر چهره خسته‌ام را هم قرار می‌دهم. اگر به جایی بزرگ و پرشکوه مانند مراسم اسکار می‌روم، در کنارش از تلاش برای لاغر شدن و عکس زمانی که بیست کیلو از الان چاق‌تر بودم هم پست می‌گذارم. مشکلات زناشویی، افسردگی پس از زایمان، حس حسادت، ترس، خشم، زشت‌بودن، بی‌ارزشی، طردشدگی و بقیه احساسات ناخوشایند را هم پنهان نمی‌کنم و با تصاویر و پست‌های گوناگون به بازدیدکنندگان سایت می‌گویم که مانند هر انسان عادی دیگر، با این حالت‌ها دست به گریبانم. همیشه تلاش می‌کنم خود واقعی‌ام را نمایش دهم و از ریشه و اصالت حقیقی‌ام بگویم. حقیقتش را بخواهید،

معروف‌ترین پست من عکسی بود از شکم شل و آویخته‌ام که جای ترک خوردگی‌های ناشی از بارداری رویش خودنمایی می‌کرد؛ اما هنوز...

هنوز هم از خانم‌های سراسر دنیا یادداشت‌هایی دریافت می‌کنم که از من می‌پرسند چگونه یک‌تنه از پس این همه کار برمی‌آیم، درحالی که آن‌ها اندر خم یک کوچه‌اند. ایمیل‌هایشان بوی غم و رنج می‌دهد و با چنان شرمساری از ناتوانی‌ها ساز حرف می‌زنند که قلب من به درد می‌آید.

من به یک‌تک آن‌ها پاسخ می‌دهم و می‌گویم که چقدر زیبا و توانا هستید. آن‌ها را با عنوانی همچون «شوالیه شجاع و مبارز» خطاب می‌کنم. از آن‌ها می‌خواهم میدان را عالی کنند. با این بانوان این‌گونه حرف می‌زنم، چون غریبه‌اند و روش درستش همین است. اما به تدریج تش را بگویم، اگر خواهر یا دوست صمیمی‌ام چنین ناراحتی‌هایی را ابراز می‌کرد، طور دیگری پاسخ می‌دادم. به نسخه جوان‌تر خودم هم این‌گونه جواب نمی‌دادم. حال این است که نزدیکانم می‌دانند من تا چه اندازه حمایتگر و مشوقم؛ اما غریبه‌ها نمی‌دانند و نمی‌خواهم مایه دلسردی‌شان شوم.

ببینید عزیزان، شما قوی، شجاع و مبارزید؛ اما اگر این ویژگی‌هایتان را به شما گوشزد می‌کنم، برای این است که بتوانید آن‌ها را درون‌تار پیدا کنید. دلم می‌خواهد شانه‌هایتان را دودستی بگیرم و آن قدر تکان بدهم که صدای به هم خوردن دندان‌هایتان را بشنوم. دوست دارم زیر چانه‌تان را محکم بگیرم و رخ به رختان بنشینم تا حس کنید شجاعتش را به دست آورده‌اید که در چشمان من نگاه کنید و پاسختان را دریابید. دلم می‌خواهد با بلندترین صدا این حقیقت را فریاد بزنم تا در مغز استخوانتان نفوذ کند که زمام اصلی زندگی‌تان در دست خودتان است نه دیگری. شما فقط یک‌بار حق زندگی کردن دارید و روزها یکی پس از دیگری از پی هم می‌گذرند. خودزنی نکنید و اجازه ندهید دیگران هم

این کار را با شما بکنند. قبول نکنید کمتر از آنید که لیاقتش را دارید. به امید آنکه دیگرانی تحت تأثیر قرار بگیرند که اصلاً شما را دوست ندارند، چیزهایی نخرید که از پس هزینه‌شان بر نمی‌آید. به جای فرو خوردن احساسات‌تان، آن‌ها را به کار بگیرید و به جای اینکه با پول برای فرزندانتان غذا و اسباب‌بازی بخرید تا بدین ترتیب عشقتان را نشان داده باشید، برای آن‌ها وقت بگذارید، گرچه این کار به مراتب سخت‌تر است. این قدر از جسم و روختان استفاده‌های نامناسب نکنید. این مسیر بی‌پایان را رها کنید. قرار است این زندگی سفری باشد از مبدئ، منحصر به فرد به مقصدی تک و ناشناخته؛ قرار نیست سوار چرخ فلکی شوید که همین‌طور می‌چرخد و می‌چرخد و مرتب شما را به همان نقطه اول برمی‌گرداند.

لازم نیست زندگی‌تان شبیه زندگی من یا هر کس دیگری باشد. این زندگی به شما هدیه شده است تا خلاقانه از آن شاهکاری به‌یادماندنی بسازید.

شاید بگویید سخت است. من هم به سخت بودنش نیستم؛ اما افرادی که از سختی‌ها می‌ترسند و تنبلی را ترجیح می‌دهند، همان‌هایی‌اند که خود را روی کاناپه رها می‌کنند و هر روز اضافه‌شان بیست و پنج کیلویی‌شان بیشتر و بیشتر می‌شود. شما که نمی‌خواهید مانند آن‌ها باشید؟ پس باید تلاش کنید.

آیا تغییرات یک‌شبه رخ می‌دهند؟ هرگز! عمری طولانی بگذرد تا چنین شود. برای رشد و پیشرفت باید از انواع روش‌ها و ابزارها استفاده کنید؛ شاید بعضی از آن‌ها مناسب باشند؛ اما بیشترشان هرگز جوابگو نیستند و به درد سطل آشغال می‌خورند. گاهی ده روش را پشت سرهم امتحان می‌کنید و فقط شکست می‌خورید. هرچه می‌کنید، نتیجه‌گرفتنی در کار نیست و این دیوانه‌کننده است.