

مراقب نصرت باش خنذر

ریچل هالیس
فروزانه دولتیاری



انتشارات نیک فرجام

سرشناسه	Hollis, Rachel ریچل هالیس :
عنوان و نام پدیدآور	: مراقب خودت باش دختر / ریچل هالیس ؛ [مترجم] فروزنده دولتیاری.
مشخصات نشر	: تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۲ ص. ۱۴/۵/۲۱ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
شابک	: 978-622-6395-09-0
موضوع	: زنان مسیحی-- راه و رسم زندگی
موضوع	: Christian women-- Conduct of life
موضوع	: داستان‌های روان‌شناختی
موضوع	: Psychological fiction
موضوع	: خودسازی
موضوع	: (Self-actualization (Psychology
رده بند دیویی	: ۲۴۸/۴۸۳
رده بندی کره	: BV۴۵۲۷ ت/۵۲ خ ۱۱
شناسه افزوده	: دولتیاری، فروزنده، ۱۳۴۵ - مترجم
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۱



انتشارات : فرجام

میدان انقلاب، خیابان دانشگا، کوچ رستمی، پلاک ۶
تلفن: ۶۶۹۵۲۳۱۵ - ۶۶۹۵۲۳۱۷

مراقب خودت باش دختر

نوشته‌ی: ریچل هالیس

ترجمه‌ی: فروزنده دولتیاری

ویراستار: داود امیری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروف‌نگاری: آبان گرافیک

چاپ: جمالی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۰۹-۰۰

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	 مقدسه
۱۸	 فصل اول: دروغ: شادان من وابسته به دیگری است
۲۷	 آنچه به من کمک کرد
۲۹	 فصل دوم: دروغ: از فردا شروع خواهم کرد
۳۹	 آنچه به من کمک کرد
۴۱	 فصل سوم: دروغ: آن طور که باید خوب نیست
۵۷	 آنچه به من کمک کرد
۵۹	 فصل چهارم: دروغ: من بهتر از تو هستم
۷۰	 آنچه به من کمک کرد
۷۱	 فصل پنجم: دروغ: دوست داشتن او برایم کافی است
۸۴	 آنچه به من کمک کرد
۸۶	 فصل ششم: دروغ: نه! آخرین پاسخ است
۱۰۶	 آنچه به من کمک کرد
۱۰۸	 فصل هفتم: دروغ: چیزی از رابطه‌ی زناشویی نمی‌دانم
۱۱۳	 آنچه به من کمک کرد

۱۱۷	فصل هشتم: دروغ: مادری کردن بلد نیستم
۱۲۶	آنچه به من کمک کرد
۱۲۸	فصل نهم: دروغ: مادر خوبی نیستم
۱۴۲	آنچه به من کمک کرد
۱۴۴	فصل دهم: دروغ: تا حالا باید خیلی بیشتر پیشرفت می کردم
۱۵۳	آنچه به من کمک کرد
۱۵۵	فصل یازدهم: دروغ: فرزندان دیگران تمیزتر/بهتر/مؤدبتر/ مرتبتر هستند
۱۶۶	آنچه به من کمک کرد
۱۶۸	فصل دوازدهم: دروغ: لازم است که خرابی را بچکتر کنم
۱۷۶	آنچه به من کمک کرد
۱۷۸	فصل سیزدهم: دروغ: من با مت دیمنون از دراج می کنم
۱۸۹	آنچه به من کمک کرد
۱۹۰	فصل چهاردهم: دروغ: نویسنده‌ی بدی هستم
۱۹۷	آنچه به من کمک کرد
۱۹۹	فصل پانزدهم: دروغ: هرگز نمی توانم از پس این مسئله بربیایم
۲۰۵	آنچه به من کمک کرد
۲۰۷	فصل شانزدهم: دروغ: نمی توانم حقیقت را بگویم
۲۲۲	آنچه به من کمک کرد
۲۲۳	فصل هفدهم: دروغ: من بر اساس وزنم تعریف می شوم
۲۳۵	آنچه به من کمک کرد

فصل هجدهم: دروغ: یک نوشیدنی نیاز دارم ۲۳۷

آنچه به من کمک کرد ۲۴۶

فصل نوزدهم: دروغ: فقط یک مسیر درست وجود دارد ۲۴۸

آنچه به من کمک کرد ۲۵۵

فصل بیستم: دروغ: به یک قهرمان نیاز دارم ۲۵۷

مقدمه

سلام دخت!

این مقدمه اصلی کتاب من است. هر آنچه را که قرار است در این کتاب مطالعه کنید، این جا به اختصار توضیح داده ام. من در این بخش به بازگویی و تشریح اهداف خود در این کتاب می پردازم تا بتوانم مسیر روشنی را در مقابل شما که تصمیم به خواندن این کتاب گرفته اید، نشان دهم. البته خواندن این بخش برای افرادی که هنوز اقدام به خواندن این کتاب هم نکرده اند و به قصد پیدا کردن کتابی مناسب در کتابفروشی ها هستند، مفید خواهد بود. شاید افرادی باشند که در پی جادویی تحول کننده در زندگی خویش می گردند. این کتاب برای آن ها نیز می تواند راهبر مناسب باشد. به هر حال خواندن این کتاب، هر چند اندک می تواند جرقه هایی از تفکر و تعمق را در ذهن خواننده روشن نماید. پس اگر قصد خواندن این کتاب را دارید، با ما هم سفر شوید. در این کتاب شما با چند دروغ بزرگ و تهوع آور و حقیقتی مهم آشنا خواهید شد.

حقیقت؟ بله. این شما هستید که مسئول خلق موقعیتی هستید که آن را در آن قرار دارید. خالق شخصیتی که اکنون بدان شناخته می شوید، تنها خود شما هستید. این شما هستید که مشخص می کنید تا چه اندازه از خوشبختی بهره مند می گردید. پس همیشه این نکته مهم را به خاطر بسپارید.

اجازه دهید این نکته را خاطرنشان کنم، شما در این کتاب صدها داستان شیرین، عجیب و یا خجالت آور را خواهید خواند، آنچه مسلم است این است که در پس خوانش

تمام این داستان‌ها شما به یک واقعیت مهم در زندگی خویش خواهید رسید، این‌که: وضعیت فعلی زندگی شما تنها بستگی به نحوه‌ی عملکرد خودتان دارد.

اما باید بدانید که این حقیقت آن جایی برایتان روشنگری خواهد داشت که ابتدا تمامی دروغ‌هایی را که در مسیر زندگی خویش دارید، شناسایی نموده و به درک بعضی از مسائل همت گمارید. از جمله این مسائل می‌توان به این مطلب اشاره کرد که این شما هستید که کنترل زندگی خویش را در دست می‌گیرید و خوشبختی را در سرلوحه‌ی زندگی خود قرار می‌دید. این موارد بسیار مهم هستند. من پیشنهاد می‌کنم آن را به چنگ آورید و مانند یک تابلو اطلاعات همیشه در مقابل دیدگان خود داشته باشید؛ اما علاوه بر این‌ها مسائل بسیار دیگری نیز وجود دارند که نباید از کنارشان بی‌اعتنا گذر کنید.

ابتدا تمامی دروغ‌هایی را که در زندگی خویش گفته‌اید، شناسایی کنید و کمر به نابودسازی و ریشه‌کنی آن‌ها بزنید.
می‌پرسید چرا؟

سؤال خوبی است. از آن جهت که شما می‌توانید جایگاه دیگری را برای خود اتخاذ نمایید و به مکان دیگری رفته و شخص دیگری شوید، درحالی‌که خود نمی‌دانید اکنون چه کسی هستید و در چه جایگاهی قرار دارید. این خودآگاهی که در نتیجه‌ی کاوش در ضمیر خویش و باورهای خود به دست می‌آورید، راه‌ارادی بسیار گران‌بهاست که در رهگذار این سفر نصیبتان خواهد شد.

آیا تابه‌حال این افکار به سرتان زده است که به‌اندازنی که باید خوب نیستید؟ آن‌چنان‌که دوست دارید و لذت می‌بردی خوش‌اندام و قلمی نیستی؟ فرد محبوبی نیستید؟ یا مادر بدی هستید؟ آیا تابه‌حال این حس را داشته‌اید که در بعضی مواضع بی‌ایقت بد رفتاری با دیگران را داشته‌اید؟ و این‌که استحقاق هیچ‌چیز را ندارید؟ تمام این‌ها دروغی بیش نیست!

این‌ها تماماً تلقیناتی است که از طرق جامعه، رسانه‌ها، خانواده یا بهتر بگویم شیطان، بله شیطان به شما القا شده است. اگر بگویم این تلقینات دروغین از آن جهت که می‌توانند ارزش‌های فردی و توانایی‌های شما را زیر سؤال ببرند و تحت‌تأثیر قرار دهند، بسیار خطرناک هستند. یکی از اشکالات عمده‌ای که در این راه وجود دارد، این است که ما صدای این تلقینات را در ذهن خود نمی‌شنویم، چرا که آن‌ها از دیر باز در ذهن ما نهادینه

شده‌اند و زمانی است که با پژواکی سرسام‌آور در گوش ما طنین انداخته‌اند و ما به این صداها عادت کرده‌ایم. هر روز ما با تخریب شخصیتی خود توسط چنین دروغ‌هایی روبه‌رو می‌شویم، ولی به ماهیت آن‌ها هیچ نمی‌اندیشیم.

بهترین راه برای رسیدن به یک شخصیت بهتر از خودمان، شناخت دروغ‌هایی است که خود به آن‌ها باور داریم. این شناخت ما را برای تحریک و رشد و توسعه‌ی خود کمک خواهد کرد. اگر ماهیت چالش‌های شخصیتی خود را بشناسیم و به‌طور هم‌زمان توانایی خود را برای مهار آن‌ها ارتقاء دهیم، در این صورت تغییر مسیر زندگی چندان کار دشواری نخواهد بود.

یکی از دلیلی که من در این راه قدم گذاشته‌ام نیز همین امر است. دلیل راه‌اندازی وب‌سایت و سحرهای من در خصوص توجه به اصول زندگی، محبت به والدین یا تقویت و تشویق در امر ازدواج نمی‌است. رای همین است که من سعی می‌کنم راه و روش هر چیزی را درست یاد بگیرم. من ابتدا با سی ماشین لباسشویی کار کردم تا بالاخره توانستم یکی از آن‌ها را به خانواده‌ها بفروشم. بعدها، بدهم، من میزان ترکیب سرکه بالزامیک و آب‌لیمو را برای تهیه سس مخصوص گشت‌باز به‌درستی می‌دانم. تاکنون عناوین متعددی را به مردم معرفی کرده‌ام و به‌صورت آنلاین ر اختیار آن‌ها قرار داده‌ام که تماماً تحت یک پوشش وسیع قرار می‌گیرند. تمام این‌ها به‌واسطه زندگی من هستند و من باید آن را به‌درستی انجام دهم.

در این راستا من از نظرات و بازخوردهای مردم بی‌نهایت بهره‌مند می‌شوم. تمام این‌ها بیانگر این مطلب است که من هنوز در حال یادگیری و تعالی هستم و دوست دارم که خانم‌های دیگر نیز با من همراه و همگام شوند. من گمان می‌کنم اگر در زندگی دیگری نیز پا می‌گذاشتم، مثلاً اقدام به تحصیل می‌کردم یا قصد یادگیری هنری می‌دند بافتنی، عکاسی یا مکرومه‌بافی هم می‌کردم، باز برای بهبود شرایط خود و دوستانم به این مسائل روی می‌آوردم تا سبک زندگی را به آن‌ها بیشتر نشان دهم. البته اکنون تمرکز من روی زیر مجموعه‌هایی است که در ارتباط با سبک زندگی هستند.

ابتدا با آشنایی بیشتر با خانم‌ها دریافتم که تصور آن‌ها از سبک زندگی همان مواردی است که خیلی برایشان جذابیت دارد و همیشه در پی آن هستند، اما وقتی واقع‌بینانه‌تر نگاه کنیم، خواهیم دید این گروه از دل‌بستگی‌ها نیز جزو همان مواردی هستند که

به‌دروغ به ما تحمیل شده‌اند. پس اجازه دهید از ابتدای امر با شما صادق باشم. من برای این‌که صداقتم را به شما نشان دهم، عکس‌هایی از زمانی که صورتم فلج شده بود به اشتراک گذاشته‌ام، همچنین عکس‌هایی از مجالس و محافل رسمی که در آن‌ها شرکت کرده‌ام، مانند شرکت در جشنواره‌ی فیلم و اهدای جوایز. حتی برای ایجاد انگیزه در روحیه‌ام به‌منظور کاهش وزن عکس‌هایی از روزهایی که وزن کم کرده‌ام یا اصلاً عکس‌هایی از آن دوران که چهل پوند اضافه‌وزن داشتم، همه را برای شما به اشتراک می‌گذارم.

من همیشه سادگانه از احساسات و مشکلاتم صحبت کرده‌ام. از مشکلاتی که در ازدواج داشتم، افسردگی پس از زایمان، حس حسادت، خشم، احساس زشت بودن یا این حسن‌آزاردی که کسی را دوست ندارد. من همیشه سعی داشتم که واقع‌بین باشم و عیب‌های خود را پیدا کنم. یکی از همین جسارت‌هایم این بود که عکس از ترک‌های پوست شل و آویزان شکم را در صفحه‌ی خود به اشتراک گذاشته‌ام و هنوز هم آن را برنداشته‌ام. بعد از نشر این عکس من متوجه شدم که چقدر خانم‌ها در مورد آن صحبت می‌کنند و بسیاری ایمیل دریافت کردم، از سرانسر، زنانی که این حس را داشته‌اند و تجربه مشترکی با آن‌ها بوده است. خیلی‌ها راهکارها و درمان‌های گوناگونی برای برطرف کردن و از بین بردن آن ترک‌ها ارائه دادند و من در پی این حرف‌ها، احساس ناراحتی و لحظات سختی را که آن‌ها طی کرده بودند، حس کردم. چقدر من نیز در موقعیت‌هایی مانند آنچه آن‌ها تجربه کرده بودند، قرار گرفته بودم و این برایم آزاردهنده بود.

من در جواب هر یک از ایمیل‌های آن‌ها برایشان نوشتم که چقدر آن‌ها زیبا و شجاع هستند و این شجاعتشان را تحسین کردم. من آن‌ها را به صبر و بردباری دعوت کردم و برایشان گفتم شاید با خواندن این نوشته‌های من حس کنید غریبه‌ای هستم که از دور دستی بر آتش دارم و خیلی راحت این حرف‌ها را به زبان می‌آورم، از آن‌سو که از این مشکلات درست‌وحسابی خبر ندارم؛ اما واقعیت امر این‌طور نیست. من از ابتدا که قصد نگارش این کتاب را داشتم، می‌دانستم که چه می‌خواهم بگویم، ولی هدف من تنها بیان این‌ها نیست. من قصد ندارم یک دوست یا خواهری را که بر اثر موضوعی ناراحت و رنجیده شده است، نصیحت‌کنم تا افسردگی‌اش را فراموش نماید، بلکه من می‌خواهم به

دوستانم کمک کنم و مثل یک حامی و مشوق در کنار عزیزانم باشم. من دوست دارم هر چه غبار غم و اندوه است، از چهره‌ی دوستانم بزدایم.

عقیده‌ی من بر این است که تمامی شما قوی و شجاع هستید، یک مبارز تمام‌عیار. اگر همین ابتدای امر می‌خواهم این خصیصه‌ی شما را برایتان بازگو کنم، برای این است که واقعاً دوست دارم بازتابی از این شجاعت و مبارزه‌طلبی را در زندگی‌تان ببینم. دلم می‌خواهد شانه‌هایتان را بگیرم و محکم شما را تکان بدهم، طوری که از لرزش در یزدتان دندان‌هایتان به هم بخورد. دوست دارم در مقابل شما بایستم، آن قدر که شهادت و جسارت نگاه کردن در چشمان مرا بیاید و پاسخ خود را در آن جست‌وجو کنید. دلم می‌خواهد آن قدر بلند در کنار گوشتان فریاد بزنم تا بالاخره این حقیقت را دریابید که این سه حس باید در کنترل زندگی خود را در دست دارید!

فرصت زندگی کردن، تیزی است که تنها یکبار در اختیار انسان قرار می‌گیرد، این زندگی که روزهای آن مثل رقیب می‌گذرد، پس روا نیست که به شخصیت خود توهین نماییم یا اجازه دهیم کسر دیگری به ما توهین کند. هرگز اجازه ندهید تا به کمتر از آنچه حق شماست قانع شوید. هیچ‌وقت به خود خنید، افراد دیگر را با هدایای گران‌قیمت تحت تأثیر خود قرار دهید، وای اگر که علاقه‌ی هم به آن شخص نداشته باشید! احساسات خود را سرکوب نکنید، سعی کنید که روی آن‌ها کار کنید. خریدن اسباب‌بازی یا درست کردن غذای خوب تنها به خاطر به دست آوردن عشق و علاقه‌ی فرزندان راه درستی نیست، چرا که به محض این‌که آن‌ها این خدمات را از جان شما دریافت نکنند، خیلی راحت می‌توانند رشته محبت خود را با شما قطع کنند. دست‌آورد بان و به‌خصوص ذهن خویش بردارید. خواهش می‌کنم تماش کنید!

تنها کاری که شما باید انجام دهید، این است که از این مدار بسته و در باطل خارج شوید. زندگی قرار است روزهای شاد، خارق‌العاده و پرحادثه‌ای را برای شما رقم بزند، نه این‌که مثل یک چرخ‌وفلک، هی بچرخید و بچرخید و بعد در همان جایی که سوار شده‌اید، از آن پیاده شوید.

قرار هم نیست که زندگی شما مثل زندگی من باشد. نه. شما باید زندگی خود را داشته باشید و هر کسی باید طرحی نو برای زندگی خویش در اندازد و با تلاش خود به خواسته‌هایی که خاص خود اوست برسد.

آیا این کار سختی است؟ مسلم است که سخت است. اگر قرار است راه‌های آسان‌تری را انتخاب کنید و به این می‌اندیشید که می‌شود روی کتاپه هم دراز کشید و زندگی را گذراند باید بگویم که بله، می‌شود ولی حاصل این اندیشه یک اضافه‌وزن چند ده کیلویی است و البته چیزی که رخ نخواهد داد، همان اتفاق در زندگی است!

شاید بپرسید آیا این تغییرات یک‌باره صورت می‌پذیرد؟ هرگز. تغییر یعنی یک فرآیند طولانی. گاه بعضی از تغییرات به درازای عمر شما طول خواهند کشید. گاه لازم است ابزارها و تکنیک‌های گوناگونی را به بوته‌ی آزمایش بسپارید تا متوجه شوید می‌توانید به کمک آن‌ها به اهداف خود نائل شوید یا نه. باید بدانید که تمام امکانات شما را به نتیجه‌ی مطلوب نخواهند رساند. شاید تنها چند تکنیک باشد که برای شما کارایی لازم را داشته باشند. مثلاً اگر یکی از راه‌حل‌ها پاسخ مناسب مشکل شما باشد، پس سی‌وهفت مورد دیگر نه تنها هیچ راه‌حلی برای شما ندارند، بلکه بی‌مصرف نیز هستند. حال اگر شما در پی امتحان کردن آن سی‌وهفت مورد باشید، هر روز یکی از آن‌ها را آزمایش می‌کنید و با شکستی روبه‌رو خواهید شد.

این جاست که دیگر واگن زندگی شما مسیر اصلی خود خارج شده است. این زمانی است که هیچ‌کس برای شما دلسوزی نمی‌کند و مراقب شما نیست که شما نیمی از یک تولد را می‌خورید... زمانی است که فریادهایتان در بی‌وهرتان بی‌وقفه بلند خواهد بود... زمانی که بیش‌ازحد رو به نوشیدنی می‌آورید و عادات جدید بدی را در زندگی خود وارد می‌کنید و چنین می‌پندارید که خوب زندگی همین است. باید این روند ادامه پیدا کند، اما هیچ نهراسید، تنها آن زمانی که به خود آمدید و این تلنگر را به خود زدید که کنترل زندگی در دست‌ان خودتان است، این جاست که می‌توانید بار دیگر به تازگی و دوباره اقدام کنید. بعد از اندک مدتی است که در خواهید یافت چنانچه امور و کنترل آن‌ها در دست‌ان شما باشد، اوضاع خیلی روبه‌راه‌تر و طبیعی‌تر از زمانی است که هیچ‌چیز در کنترل شما قرار نداشت. این روند، رفته‌رفته سبک زندگی شما را می‌سازد تا این‌که بالاخره روزی همان مرزی شوید که باید باشید.

حالا، قصد دارم این سؤال را بپرسم. همین الان می‌پرسم که در این میانه نقش تقدیر چه می‌شود؟ من که یک فرد متدین هستم و بر اساس باورهای دینی‌ام، می‌دانم که این خداوند است که کنترل تمام امور را در دست دارد، چه می‌شود؟ من باور دارم که خداوند

از پیش طرح و تقدیر زندگی مرا نوشته است و این حقیقتی محض است و هم چنین معتقد هستم که خداوند تمام بندگان را بی نهایت دوست دارد، تمام این ها درست، ولی من نمی توانم باور کنم که خداوند تمام این استعدادها و توانایی های بی پایان را به ما عطا کرده است. از آن سو که مخلوقات خوب او بوده ایم. اشرف مخلوقات! یک پيله کرم ابریشم نیز در نوع خود مخلوقی منحصر به فرد و خارق العاده است، حال اگر این کرم باور داشته باشد که خارق العاده است و به همین قناعت کند، دیگر تلاشی از خود بروز نمی دهد و هرگز موافقت زیبایی به نام پروانه به وجود نخواهد آمد و دیگر فرصتی برای تلاش باقی نخواهد بود.

شما نیز می توانید بسیار بالاتر و برتر از آنچه هستید، باشید.

برای همین است که من سیم گرفتم برای تمام زنانی که از من کمک طلبیدند یا برای مشاوره نزد من آمدند یا به کاتبه کردند، کتابی بنویسم. شاید در ابتدای امر، شنیدن چنین حرفی برایتان کمی سنگین باشد، اما این حقیقتی است بسیار شیرین که شما می توانید بالاتر از آنچه هستید، بایستید. می دانم که با دانستن این مطلب می توانید کنترل زندگی خود را به دست بگیرید! این فکر مرا به یک گمان ناب رساند.

ببینم، آیا دوست دارید که ابتدا تمام پالش هایی را که در زندگی خویش داشته ام را برایتان توضیح دهم و بعد از آن نیز تمام راهکارهای را که برای غلبه کردن و فائق آمدن بر آن مشکلات، استفاده کردم، برایتان شرح دهم؟ شاید بهتر باشد که ابتدا تمام شکست ها و لحظات شرم آور و جانکاهی را که در زندگی با آنها روبرو شدم، توضیح دهم. نمی دانم چه حرفی به من خواهید زد، وقتی برایتان بگویم که سرورترین لحظه ی زندگی ام آن زمانی است که عصبانی می شوم و بر سر فرزندانم فریاد می رزم. من در این حالت آن ها را تحقیر نمی کنم، توهین یا فحش هم در کار نیست، بلکه وقتی بلند فریاد می زنم، این حالتی است که خودم اصلاً از آن خوشم نمی آید و بعد از مدت کوتاهی که عصبانیتم فروکش کرد، حس پشیمانی و شرمندگی به سراغم می آید و از این که چنین واکنشی نشان داده ام، خود بسیار ناراحت می شوم. اگر برایتان بگویم که حداقل سه دندان خراب در فک سمت راست دارم که تنها دلیل آن، این است که از دندان پزشکی بسیار وحشت دارم، چه می گوئید؟ اگر از سلولیت هایم برایتان بگویم؟ یا از گوشت برآمده ای که بین سینه و زیر بغلم وجود دارد و همیشه وقتی لباس آستین حلقه ای می پوشم از حلقه ی

آستینم بیرون می‌زند؟ یا از باسن بزرگ و گوشتالوی خودم برایتان گفته‌ام؟ هیچ می‌دانید روی خالی که در صورتم دارم، موهای زائد رشد می‌کند؟ اصلاً از احساس ناامنی شدیدی که در وجودم دارم با خبر هستید؟

به نظر من بهتر است که در ابتدای این کتاب، به این مسئله اشاره کنم که در بزرگسالی شلوارم را خیس کردم. البته این عمل فقط یک‌بار و به‌صورت اتفاقی رخ نداد. مطمئناً قبل‌تر هم چنین حرکتی از من سر زده بود و باز هم اتفاق افتاده، اما قصد من از بیان کردن این همه تجربه که به نظر (بامزه، شرم‌آور، زشت و تحقیرکننده) هستند، این است که بگویم هنوز هم حس خوبی نسبت به خودم دارم.

واقعیت این است که من عاشق خودم هستم. همین فردی که چند تا از ویژگی‌هایش را برایتان گفتم. به‌خاطر من اگرچه بعضی از کارهایم حتی شرم‌آور نیز هستند و چیزی نیستند که بتوانم با افتخار از آن یاد کنم ولی باز هم به‌شدت عاشق خودم هستم. شاید این عشق از آن‌جا ناشی می‌شود که حس می‌کنم کنترل امور راحتی زمان تغییر در دست دارم. من تمام امورم را به‌نحوی تغییر خواهم داد تا بالاخره روزی همان فردی شوم که قرار است باشم. من به امید و توکل فراوان صبح از خواب بیدار می‌شوم و همین که چشمان خود را باز کنم، به‌منزله‌ی این است که یک روز دیگر، یک فرصت و شانس دوباره برای داشتن زندگی بهتر در اختیار من قرار داده شده است. من سی‌وپنج سال زندگی کرده‌ام. زندگی پرتلاش و در این سال‌ها کارهای زیادی نیز انجام داده‌ام. مثلاً ابداع و تهیه‌ی غذاهایی که بر پایه‌ی پنیر درست می‌شوند و در کشور من بعضی مسائل مثل (کنترل اضطراب) به حدی از جهات مختلف این مشکل را تحت نظر داشته‌ام و با آن مقابله کرده‌ام تا بلکه بتوانم آن را از بین ببرم.

من به‌اندازه‌ی تک‌تک روزهای عمرم سفر طولانی درزمینه‌ی یادگیری داشته‌ام و می‌دانم که هنوز نیز در حال رشد، یادگیری و تجربه هستم و این حس رضایتمندی و انگیزه را در من به وجود می‌آورد.

نمی‌دانید که با چه مواردی برخورد کرده‌ام. چه مشکلاتی که بر آن‌ها غلبه کرده‌ام و چه دروغ‌هایی را نسبت به خویش‌خویش از دیرباز تاکنون باور داشته‌ام.

اگر بخواهم تک‌تک آن‌ها را روی کاغذ بیاورم، شاید کار به درازا بکشد، از این‌رو قصد دارم در هر فصل از این کتاب به بررسی یکی از آن‌ها بپردازم. من در هر فصل از این

کتاب، یک دروغ را که ریشه در باورهایم دوانده بود، برایتان عنوان می‌کنم، بعد داستان‌ها و تأثیراتی که این باور غلط در زندگی من گذاشت و آسیب‌هایی که بابت این پندار باطل با آن‌ها روبه‌رو شدم و حتی در بسیاری موارد باعث آسیب و رنجش دیگران نیز شدم را نقل می‌کنم.

وقتی که من قبول کنم آن‌ها یک‌مشت دروغ هستند، این سبب می‌شود، از قدرت آن‌ها استه شود. من قصد دارم نحوه‌ی برخورد با این مشکلات و چگونگی ایجاد تغییرات در آن‌ها را برایتان بازگو کنم تا با روند پیروزی و غلبه بر آن‌ها آشنا شوید. برخی از این تغییرات به‌منظور بهبود زندگی و بعضی نیز برای پا گرفتن تکامل من، بین امنیت و ناامنی که قرار بود به‌عمر با آن دست‌وپنجه نرم کنم، بوده‌اند.

می‌پرسید تا حالا چه چیزهایی بوده‌اند؟ خب، باید بگویم که ناامنی‌ها را نمی‌توان بر اساس بزرگ‌ترین و بدترین یا مهم‌ترین آن‌ها طبقه‌بندی کرد، ولی حتم دارم با خواندن این کتاب خودتان به آن‌ها خواهید رسید.

من امیدوارم که شما، دوست خود من، با خواندن این کتاب یا از هر راه دیگر، به دانش و علمی برسید که بتواند تو را کمک کند به‌جای رفیعی که شایستگی آن را داری، دست پیدا کنی. این را بدان که همیشه و در همه حال حتی در سخت‌ترین لحظات عمر، نیروی پیش‌رونده و نیروی محرکه‌ی شما (چند سانچو، چند متر) فقط و فقط در گرو احساس قلبی است که درون‌تان وجود دارد و بس.

دوستان دارم،

ریحان