

مترجم: سینا بخیرایی
ویرایش: هویس

۱۶۲۹۸۶۴

۹۷/۱۱/۲۷

صورتت را بشور دختر

با خوردن دروغ‌هایی که پشت سرت گفته می‌شود دست بردار
تا تبدیل به همان کسی شوی که واقعا هستی



سرشناسه : هالیس، ریچارد Hollis, Richard
 عنوان و نام پدیدآور : صورتت را بشور، دختر / نویسنده ریچل هولیس؛ مترجم سینا بحیرایی.
 مشخصات نشر : تهران: معیار علم، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۲۴۰ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۷-۱۴-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت : عنوان اصلی: Girl, wash your face : stop believing the lies about who you are so you can become who you were meant to be, ۲۰۱۸ .

موضوع : زنان مسلمان - راه و رسم زندگی - Muslim women - Conduct of life

موضوع : داستان‌های روان‌شناختی - Psychological fiction

موضوع : خودسازی - Self-actualization (Psychology)

شنا. افزوده : بحیرایی، سینا، ۱۳۶۵ - مترجم

بندی کنگره : پ ۱۳۹۷ خ ۲/۵۷۴۵۲۷ BV

رده بندی دیویی : ۲۴۸/۴۸۳

شماره کتاب: سی لی ۵۳۳۲۴۳۶



نشر معیار علم

ketaboost_publication

۰۲ - ۶۶۰۹۵۸۸-۶۶۴۹۵۷۹۷

نام اثر: صورتت را بشور دختر

نویسنده: ریچل هولیس

مترجم: سینا بحیرایی

ناشر: معیار علم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۴۷-۱۴-۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

۷..... مقدمه

دروغ

۱۵..... چیز دیگری مرا خوشحال میکند

۲۷..... از ردا شروع میکنم

۳۹..... به اندازه کافی خوب نیستم

۵۷..... من از تو نیستم

۷۱..... دوست داشتن او ایمن کافی است

۸۷..... نه پاسخ آن است

۱۰۹..... من در روابط خصوصی خود خوب نیستم

۱۱۹..... تمیدانم چطور یک مامان باشم

۱۳۱..... من مامان خوبی نیستم

۱۴۷..... باید خیلی بیشتر از اینها پیشرفت کرده باشم

۱۵۹..... بچه‌های مردم خیلی تمیزتر / مرتبتر / مودبتر هستند

۱۷۳..... باید خودم را حقیرتر کنم

۱۸۵..... من میخواهم با مت دیمن ازدواج کنم

۱۹۹..... من نویسنده افتضاحی هستم

۲۰۹..... هیچوقت نمیتوانم از این مرحله عبور کنم

۲۱۹..... نمیتوانم حقیقت را بگویم

۲۳۷..... وزن من هویت من است

- ۲۵۱ به یک نوشیدنی احتیاج دارم
- ۲۶۳ تنها یک راه درست وجود دارد
- ۲۷۷ به یک قهرمان نیاز دارم
- ۲۸۷ درباره نویسنده:

www.ketab.ir

سلام دخترها، سلام!

این آن نامه مهمی است که برای اول کتابم در نظر گرفته‌ام. جایی که در آن، هم‌چنان که مشغول مطالعه هستید من تمام چیزهایی را که به دنبالشان هستم به شما می‌گویم. این همان لحظه‌ای است که من خواسته‌هایم را مشخص کرده و (البته اگر تصمیم خود را گرفته‌اید که کتاب را بخوانید) عطش‌تان را برای دریافت چیزی که انتظارش را می‌کشید بیش‌تر می‌کنم. این نامه هم‌چنین برای آن شخص مهمی است که بین الان در کتاب‌فروشی ایستاده و هنوز مطمئن نشده که باید این کتاب را بخرد یا نه و همین واژه‌هایی که الان دارد می‌خواند تکلیفش را برای خرید مشخص می‌کند. بنابراین من این فشاری برای یک نامه کوچک خیلی زیاد است، ولی ما ادامه می‌دهیم.

این کتاب درباره یک مشق دروغ در دناک و یک حقیقت مهم است. کدام حقیقت؟ تو. فقط خودت. در نهایت این تو هستی که مشخص می‌کنی به چه کسی تبدیل شوی و چه قدر خوب بخت باشی. نکته اصلی همین است. در نظر داشته باشید که من می‌خرم صدها ماجرا برایتان تعریف کنم که ممکن است بامزه یا عجیب یا خجالت‌آور یا ناراحت‌کننده یا دیوانه وار به نظر بیایند، ولی در تکت تکت‌شان یک حقیقت موجر و باارزش وجود دارد: زندگی شما به خودتان بستگی دارد!

ولی برای این که این حقیقت را باور کنید، باید اول به درون‌های من ببرید که بر سر راهنان قرار می‌گیرند. این نکته را باید متوجه‌شوید که این شما هستید که خوشبختی را انتخاب می‌کنید و روی زندگی‌تان کنترل دارید. این مساله خیلی مهم است. یکی از آن مواردی است که باید با دو دست بگیریم و برای این که همیشه یادمان بماند در جایی بنویسیم ... ولی این تنها مساله‌ای نیست که باید متوجه شوید.

شما هم چنین باید تک تک دروغ‌هایی که در تمام زندگی به خودتان گفته‌اید را شناسایی و (به صورت ساختارمند) نابود کنید.
چرا؟

چون تا زمانی که متوجه نشوید کجا قرار دارید، نمی‌توانید جای تازه‌ای بروید و شخص تازه‌ای بشوید. خود آگاهی که در اثر کاوش در خودتان و باور به شخصی که الان هستید به دست می‌آید، بی‌نهایت ارزش دارد.

آیا به حال به این باور رسیده‌اید که به اندازه کافی خوب نیستید؟ به اندازه کمی لاغر نیستید؟ که دوست داشتنی نیستید؟ که مادر بدی هستید؟ آیا تا به حال به این باور رسیده‌اید که حقان است که مورد بد رفتاری قرار بگیرید؟ که هیچ وقت به کسی نی‌رسیده‌اید؟

همه این‌ها دروغ است.

دروغ‌هایی که توسط نامعوسانه‌ها، خانواده‌ها یا راستش را نخواهید (این را به واسطه تفکرات پتیکاسمی^۱ خود می‌گویم)، توسط خود شیطان در ذهن ما ثبت شده‌اند. این دروغ‌ها خطرناک هستند و بر روی عملکرد و میزان ارزشی که برای خود قائل هستیم تاثیر می‌گذارند. کم پیش می‌آید که ما بتوانیم دروغ‌هایی که برای خودمان ساخته‌ایم را بشویم، جایی که این دروغ‌ها آن قدر در گوشمان با صدای بلند پخش شده‌اند که دیگر به نیت تبدیل شده‌اند. این نفرت پراکنی‌ها هر روز ما را بمباران می‌کنند ولی ما آن‌ها را به وجودشان پی نمی‌بریم. شناسایی دروغ‌هایی که وجودشان را پذیرفته‌ایم، نکته کلیدی است که به ما کمک می‌کند رشد کنیم و به سطح بالاتری از خودمان برسیم. اگر بتوانیم هسته اصلی کشمکش‌هایمان را پیدا کنیم و در عین حال، پی به این نکته ببریم که ما واقعا می‌توانیم بر آن‌ها غلبه کنیم، می‌توانیم مسیر زندگی‌مان را تغییر دهیم.

۱- Pentecostalism: نوعی جنبش نوگرایانه در مسیحیت به بین اقامیم سه گانه تثلیث برای روح القدس اهمیت بیش‌تری قائلند و بر این باورند که بهشت هدیه خدا به مؤمن برای نجات و دوزخ برای کسانی است که آن را رد کرده‌اند.

۲- White Noise: هر فرکانسی که در محدوده شنوایی گوش انسان قرار دارد (از ۰ هرتز تا ۲۰ هزار هرتز).

به همین دلیل می‌خواهم این کار را بکنم. به همین دلیل یک وبسایت راه انداختم و در آن، درباره نحوه پیدا کردن یک جایگاه محوری، تبدیل شدن به یک پدر و مادر بهتر یا تحکیم یک ازدواج صحبت می‌کنم. به همین دلیل با تحقیقات فراوان سعی روش مختلف برای تمیز کردن ماشین لباسشویی را یاد گرفتم و آن را به اعضا سایت‌م یاد دادم. به همین دلیل الان دقیقاً می‌دانم مرکبات را با چه نسبتی باید با سرکه بالزامیک ترکیب کرد تا گوشت آب‌پز مزه‌ای عالی به خورد بگردد. مسلماً در این بستر آنلاینی که در اختیار دارم درباره موضوعات مختلفی صحبت می‌کنم. ولی تمام این موضوع‌ها در نهایت به یک نکته ختم می‌شوند: این‌ها عناصر زندگی من هستند، و من دوست دارم این کارها را به نحو احسن انجام دهم. این مطالب نشان می‌دهند که من در حال رشد و یادگیری هستم، و دوست دارم بقیه اعضا سایت هم رشد کنند و زنان دیگر هم تشویق به انجام این کارها شوند. به نظرم اگر به کارهای دیگری مثل تدریس در خانه، بافندگی، عکاسی یا گلدان‌بافی، درداختم هم باز از این ویژگی‌ها برای بهتر کردن خودم و تشویق دوستانم استفاده می‌کردم. ولی فعلاً در چنان مسیرهایی نیستم و در حوزه سبک زندگی فعالیت می‌کنم. به همین دلیل بر روی تولید محتوایی متمرکز می‌کنم که مربوط به حوزه سبک زندگی باشند.

اوایل که وارد این کار شدم متوجه شدم که خیلی از زنان تصور می‌کنند سبک زندگی یعنی تلاش برای تبدیل شدن به چری که می‌خواهند باشند. خیلی از این تصورات غیرممکن هستند (دروغ‌های دیگری هستند که خودشان را به ما قالب کرده‌اند)، به همین دلیل تصمیم گرفتم از همین ابتدا صادق باشم. با خودم عهد کردم که مطمئن و بی‌ریا باشم. هر وقت قرار بود تصویری از یک کیک فنجانی مخصوص را منتشر کنم، یک تصویر دیگر هم از خودم با آن فضا، سج و کوله بر روی سایت قرار می‌دادم. اگر به جای مجللی مثل مراسم اسکار می‌رفتم، تصویری از قبل از رفتن به مراسم را هم منتشر می‌کردم که (صفر +) کیلو چاق‌تر بودم و تلاش می‌کردم وزن کم کنم. درباره همه چیز زندگیم صحبت کرده‌ام: از مشکلات ازدواج گرفته تا افسردگی پس از زایمان و احساس حسادت، ترس،

عصبانیت، زشت بودن، بی ارزش بودن و دوست داشتنی نبودن. سعی کردم درباره چیزی که هستم و جایی که آمده‌ام کاملاً صادق باشم. راستش را بخواهید مشهورترین کاری که در زندگیم انجام دادم این بود که تصویری از چین‌های روی شکم قلمبه‌ام را بر روی اینترنت منتشر کردم و با این حال ...

و با این حال هنوز یادداشت‌هایی به دستم می‌رسد. زنانی از سراسر دنیا هنوز ایمیل می‌زنند و می‌پرسند چطور می‌توانم از پس مشکلاتی که هنوز دارند با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، بربایم؟ می‌توانم رنج نهفته در این ایمیل‌ها را حس کنم. می‌توانم احساس شرمساری که آن‌ها هنگام توصیف سختی‌هایشان با خود داشته‌اند را در آن حس کنم، و این مساله قلب مرا به درد می‌آورد.

به همین دلیل، آن‌ها پاسخ می‌دهم. به تک‌تک‌شان می‌گویم که چه قدر زیبا و قوی هستند. آن‌ها مبارک شجاع، جنگجو خطاب می‌کنم. از آن‌ها می‌خواهم تسلیم نشوند. این متن‌ها حس می‌تواند به یک غریبه بزنند. ولی این تمام چیزی نیست که من می‌خواهم بگویم. اگر این فرد خواهر یا بهترین دوست من بود که داشت رنج می‌کشید، این تمام حرف‌های من به او نبود. این چیزی نیست که بخواهم به خود چند سال پیشم بگویم. چرا که آن‌هایی که با من صمیمی هستند می‌دانند که من همیشه فردی - مایه‌گر و تشویق کننده بوده‌ام ... ولی مطمئن باشید من به هیچ وجه اجازه نمی‌دهم که - ما در این باتلاق غرق شوید.

حقیقت این است که شما خودتان قوی و شجاع و جنگجو هستید ... ولی اگر من این حرف را به شما می‌زنم به خاطر این است که دوست دارم شما به این ویژگی‌ها در وجود خودتان پی ببرید. دوست دارم شانه‌هایتان را بگیرم و آن قدر تکانان بدهم که دندان‌هایتان به هم بخورند. دوست دارم آن قدر رو در روی‌تان بایستم تا شما هم این شجاعت را پیدا کنید و به چشمان من خیره شوید و خودتان پاسخ پرسش‌هایتان را بیابید. دوست دارم آن قدر از اعماق وجودم فریاد بزنم تا این که شما به این یک حقیقت مهم پی ببرید: شما مسئول کنترل زندگی‌تان هستید. شما تنها یک فرصت برای زندگی دارید و این زندگی در حال گذر است.

این قدر خودتان را سرکوب نکنید و اجازه ندهید کسی دیگر هم این کار را بکند. این قدر به چیزهایی که پایین تر از سطح شما هستند راضی نشوید. این قدر تلاش نکنید چیزهایی بخرید که پول خریدشان را ندارید تا به واسطه آنها بر روی آدم‌هایی که هیچ علاقه‌ای به آنها ندارید تاثیر بگذارید. این قدر تلاش نکنید به جای پروبال دادن به احساسات‌تان، آنها را نادیده بگیرید. این قدر تلاش نکنید که با غذا و اسباب بازی و دوستی به کودکان‌تان عشق بدهید (کاری که راحت‌تر پدر و مادر بودن است). این قدر جسم و ذهنتان را تحقیر نکنید. تماشا کنید! از این مسیر بی‌پایان خارج شوید. زندگی شما باید یک سفر پرماجر از یک نقطه استثنایی به سمت یک نقطه دیگر باشد؛ نباید آن را چرخ و فلکی در نظر بگیرید که هر شما به نقطه اول برمی‌گرداند.

زندگی شما نباید شبیه زندگی من باشد. اصلاً زندگی شما نباید شبیه زندگی شخص دیگر باشد. زندگی شما دست کم، باید محصولی باشد که خودتان خلق می‌کنید.

آیا این کار سخت است؟ صد در صد! ولی مسیر راحت‌تر این است که با سی کیلو اضافه وزن روی کاناپه لم بدهید و نظاره‌گر گذران زندگی باشید. آیا این تغییرات یک شبه رخ می‌دهند؟ به هیچ وجه! این فرآیند به اندازه کل زندگی‌تان طول می‌کشد. شما از ابزارها و تهی‌دهای مختلفی استفاده می‌کنید و اگرچه بعضی از این روش‌ها حس خوبی دارند، ولی در مقطعی به این نتیجه می‌رسید که یکی از آنها پاسخی است که دنبالش می‌گردید. سی و هفت روش مختلف دیگری مصرف هستند. سپس دوباره فرد بلند می‌شاید و این کار را تکرار می‌کند، دوباره و دوباره. و شکست می‌خورد.

دوباره عادت‌های قدیمی را از سر می‌گیرید. وقتی کسی حواسش نیست نصف کیک تولد را می‌خورید، سر شوهرتان داد می‌زنید چرا که زندگی همین است و همیشه به این سبک پیش می‌رود. ولی به محض این که متوجه شوید که شما تنها شخصی هستید که زندگی خود را کنترل می‌کنید، بلند می‌شوید و دوباره

تلاش می کنید. و هم چنان که در این مسیر پیش می روید متوجه می شوید که تحت کنترل تر داشتن اوضاع خیلی بهتر از این است که تحت کنترل دیگران باشید. این رویه به یک مسیر زندگی تبدیل می شود، و شما همان شخصی می شوید که قرار بوده باشید.

باید همین جا این مساله را مطرح کرد، درست همین جا، نقش ایمان در تمام این تضایلات چیست؟ من یک مسیحی هستم و یاد گرفتم که خدا همه چیز را کنترل می کند. که خدا برای زندگی من برنامه ای دارد و من این مساله را با تمام وجود باور کرده ام. من معتقدم خدا همه ما را بدون هیچ قید و شرطی دوست دارد. ولی فکر نمی کنم این به این معنی باشد که ما صرف این که انسان های خوبی هستیم، دیگر نیاز به توجیهی به موهبت ها و استعدادهایی که او در اختیار ما قرار داده نداشته باشیم. کرم پيله موجود فوق العاده ای است، ولی اگر این کرم در همان جایی که هست توقف می کند (اگر به این نتیجه می رسید که زندگی تا همین جا هم خوب است)، بگریزی تو استیم نظاره گر آن موجود زیبایی باشیم که کرم پيله ساز بعدا به آن تبدیل می شود. ظرفیت شما بیش تر از چیزی است که الان هستید.

این حرفی است که دوست دارم به تمام زنان که به دنبال توصیه ای از طرف من هستند، بزنم. شاید شنیدن آن سخت باشد، ولی این آگاهی را یک حقیقت شیرین همراه است: ظرفیت شما بیش تر از چیزی است که الان هستید، و شما کاملاً صاحب اختیار هستید که با این آگاهی هر کاری که دوست دارید انجام دهید. این مساله مرا به این ایده رساند.

چه می شد اگر من یک کتاب کامل درباره تمام راه هایی می نوشتم که مردم با سختی از سر گذرانده ام و تلاش می کردم مراحل را توضیح بدهم که با کمک آن ها موفق شده ام از آن شرایط عبور کنم؟ چه می شد اگر من درباره تمام شکست ها و لحظات خجالت آورم حرف می زدم؟ چه می شد اگر شما می دانستید که بزرگ ترین مایه خجالت من این است که بعضی وقت ها آن قدر عصبانی می شوم که سر بچه هایم داد می زنم؟ نه یک فریاد، هوار، یا سرزنش. بلکه چنان

جیغ و دادی که حتی وقتی بعداً به آن فکر می‌کنم از خودم بیزار می‌شوم. چه می‌شد اگر شما متوجه می‌شدید که من در حال حاضر دست کم سه دندان کرم خورده دارم، چون از دندان پزشکی می‌ترسم؟ چه می‌شد اگر من درباره چربی‌های زیر رانم صحبت می‌کردم....؟ آیا درباره چربی‌های پشتم حرف زدم؟ یا موهای خال گوشتی روی صورتم؟ یا اضطراب‌هایم؟ چه می‌شد اگر همین اول کتاب می‌گفتم که من به عنوان یک انسان بالغ و رشد یافته خودم را خیس کرده‌ام، و این نه اولین بار بوده و نه قرار است آخرین بار باشد؟ و چه می‌شد اگر شما می‌گفتم که حتی با وجود تمام این اعتراف‌ها (که ممکن است بامزه، خجالت‌آور، دردناک، یا زشت باشند)، من احساس آرامش می‌کنم؟ که من عاشق خودم هستم، حتی اگر کارهایی بکنم که چندان غرورآمیز نیستند؟ که چنین چیزی ممکن است، چون می‌دانم در نهایت این من هستم که می‌توانم تغییر ایجاد کنم؟ من تعریف می‌کنم در آینده به چه شخصی تبدیل شوم. با لطف خدا، من فردا بلند می‌شوم و فرصت دیگر دارم تا این زندگی را بهتر کنم. با لطف خدا، سی و پنج سال فرصت داشتم تا بخش‌هایی از زندگی‌م که مشکل داشته‌اند (مثل درست کردن کسرول^۱ پنبه‌ای) را اصلاح کنم. و در بخش‌های دیگری از زندگی‌م (مثل کنترل اضطرابم) همیشه تالش می‌کنم که از جهات مختلف با مشکلی که دارم دست و پنجه نرم کنم.

این ماجرای است که یک عمر طول می‌کشد، ولی این که من هر روز در حال یادگیری و رشد هستم مرا آرام می‌کند، باعث می‌شود نسبت به خودم احساس خوبی داشته باشم.

با چه مشکلاتی مواجه بوده‌ام؟ چه دروغ‌هایی را این همه مدت در مورد خودم باور کرده‌ام؟

این فهرست خیلی طولانی است. خیلی طولانی. در حقیقت آن قدر طولانی است که تصمیم گرفتم به هر کدام یک بخش کامل اختصاص دهم. هر بخش

^۱ Casserole: به غذایی اطلاق می‌شود که در یک ظرف بزرگ با دیواره عمیق در فر پخته شده و در همان ظرف هم سرو می‌شود.

این کتاب با دروغی شروع می‌شود که به آن باور داشتم، سپس در ادامه توضیح می‌دهم که چطور آن دروغ مرا عقب نگه می‌داشت، آزارم می‌داد، و این که چگونه موفق شدم با قدرت این دروغ‌ها را کنار بزنم. به شما می‌گویم که چگونه با اعمال تغییراتی در زندگی تلاش کردم بر این کشمکش‌ها غلبه کنم. بعضی از این تغییرات خوب بودند و برخی دیگر باعث شدند من مرتب بین خودم و نامنی‌هایی که در کل زندگیم داشتم در نوسان باشم.

نامنی‌های من چه هستند؟ خوب، در ادامه بدون هیچ ترتیب خاصی درباره بزرگ‌ترین و بدترین نامنی‌ها صحبت می‌کنم. امیدوارم با خواندن آن‌ها تشویق شوید. امیدوارم ایده‌ها به کارتان بیایند. بیش‌تر از همه، امیدوارم شما دوست عزیزم به این راه‌ها نگاه کنید که می‌توانید به هر کسی که دوست دارید تبدیل بشوید. و در ساختن این راه‌ها این نکته را در نظر داشته باشید که حرکت به سمت جلو (چه یک سال، چه یک کیلومتر) تنها چیزی است که برای پیشرف نیاز دارید.

دوست‌دار شما،

ریچل.