

3884

به نام خالق هستی

۱۰۰۰
۳
۲۰۸
آریا

نُخترجان، خودت باش!

(صورتت را بشور دخترجان!)

اگر می‌خواهید تبدیل به همان فردی شوید که واقعاً هستید،
دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود را باور نکنید.

ریچل هالیس
مترجم: معصومه تاجمیری

یویوتا

سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis, Rechel
عنوان و نام پدیدآور: دختر جان خودت باش / نویسنده ریچل هالیس؛ مترجم معصومه تاجمیری.
تکرار نام پدیدآور: نویسنده ریچل هالیس؛ مترجم معصومه تاجمیری

مشخصات نشر: قم، یوشیتا، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۲-۶۸-۱ ISBN

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Girl, wash you face

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «خودت باش دختر» در سال ۱۳۹۷ با ترجمه هدیه جامعی توسط کتاب کوله پشتی فیبا گرفته است.

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

موضوع: داستان های روان شناختی
موضوع: Psychological fiction

موضوع: خودسازی

موضوع: Self-actualization (Psychology)

شناسه افزوده: تاجمیری، معصومه، ۱۳۷۱، مترجم

رده بنفشه شنکره: B ۴۵۲۱

رده بندی دیویی: ۲۴۸ / ۱۸۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۲۶۵۹۶

یوشیتا

خودت باش دختر جان

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: معصومه تاجمیری

بازخوانی: محمدجعفر حسن زاده

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمدجواد گلشنی

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرایشی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: دوم، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۲-۶۸-۱

قیمت: ۳۸,۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

عطاران، کوچه ۲۳، پلاک ۱۳۴

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

تلگرام: @MarinaBooks

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

درباره کتاب

اگر ریچل هالیس به شما می‌گوید صورت‌تان را بشویید، همین الان شیر آب را باز کنید!

ریچل هالیس یک زن آمریکایی خود ساخته و سخنران انگیزشی و وبلاگ نویس است. نه‌این‌که هرگز در زندگی با سختی و مشکل مواجه نبوده باشد، بلکه هرچه سختی بیشتری را تجربه کنی قوی می‌شوی.

ریچل در این کتاب از دوران دشوار کودکی و نوجوانی‌اش می‌نویسد. از پدری که کشیش است و تحصیلات فلسفی دارد و نتوانسته به درستی برای‌شان پدری کند و برادری که خودکشی کرد و احتمال فروپاشی‌ای که هر لحظه خانواده را تهدید می‌کرد. فراز و نشیب‌های دشواری در زندگی که می‌توانست ریچل را نابود کند، ولی او خواست که دوباره به زندگی برگردد. این بار خواستن توانستن بود و البته نه در ازای بهایی خرد و ناچیز! او در کتابش تأکید می‌کند که بارها زمین خورده و دوباره بلند شده. برای این‌که بدانیم چطور توانسته‌ام چنین باشد ریچل در این کتاب از راه‌های موفقیتش به عنوان یک زن یک مادر شاغل کارآفرین و ورزشکار و نویسنده می‌گوید. راز موفقیت او در پذیرش واقعیت‌هاست بود که همه ما درباره آن‌ها به خودمان دروغ می‌گوییم. او در کتابش درباره بیست دروغی حرف می‌زند که موجب آشفتگی در زندگی‌های ما شده و مغزمان را به سوی افکاری غیرمنطقی درباره خودمان و اطرافیان سوق داده.

سبک نگارش کتاب لحنی طنز و گه گرا دارد که مخاطب را ترغیب می‌کند. موضوعات مطرح شده بسیار با روزمره‌گی‌های ما گره خورده و به همین دلیل موجب شده تا مخاطب با ریچل هالیس همراه شود.

ریچل پس از آنکه در هر فصل با بیان تجربیاتی از زندگی خود دروغی را بررسی می‌کند، در انتهای همان فصل روش‌های مناسبی برای نابود کردن آن دروغ‌های فریبنده پیشنهاد می‌کند. این روش‌ها اغلب ساده و کارآمد هستند، بی‌آنکه هزینه‌ای برای مخاطب در برداشته باشند.

مطالعه این کتاب برای آنهایی که تصمیم گرفته‌اند دست از باور کردن دروغ‌ها برداشته و تبدیل به خود واقعی‌شان شوند شدیداً توصیه می‌شود.

www.ketabo.com

مقدمه

آهای دختر، سلام!

این‌یه شروع بزرگ برای مقدمه کتابمه. بخشی که وقتی اون رو می‌خونید از همه چیزهایی که در حجب امیدواری و دلگرمیم هستن حرف می‌زنم. حالا وقتشه که اهدافم رو به طور کلی مطرح کنم - اگه الان جراتش رو دارید که ادامه بدید و بخونید - و جایی که هیجانانگیز شما رو درباره مطالب پیش رو بیشتر برانگیخته می‌کنم. همچنین برای کسی که همین الان تو کتاب فروشی مونده و تلاش می‌کنه تصمیم بگیره که باید این کتاب رو بخره یا مثلاً معجزه نظم و ترتیب متحول‌کننده زندگی رو و واژه‌هایی که همین الان به چشمش می‌خورن این تصمیم رو براش می‌گیرن اهمیت زیادی داره. می‌خوام بگم نوشتن همین مقدمه مختصر چقدر کار پرفشاری، اما بزن بریم.

این کتاب درباره‌ی یه مشت دروغ مضروبیه حقیقت مهمه. کدوم حقیقت؟ در آخرین شما و فقط شما باید که مسئول این هستید که چه کسی می‌شوید و تا چه اندازه احساس شادی دارید. نکته کلیدی همینیه. اشتباه برداشت نکنید. قراره یه عالمه داستان که بامزه یا عجیب یا شرم‌آور یا ناراحت‌کننده یا دیوانه‌کننده هستن بگم، اما هرکدوم از اون‌ها به همین حقیقت و نکته مهم مربوط میشن که ارزش داره در پینترست قرار بگیره: فرمون زندگی شما دست خودتونه، اما این حقیقت هرگز قابل باور نیست، مگر این‌که همون اولش دروغ‌هایی که تو مسیر هستن رو بفهمید. این‌که بفهمید خود شما هستید که شادی رو

انتخاب می‌کنید و این‌که کنترل زندگی تون دست خودتونه بسیار مهمه، این یکی از چیزهایی که دو دستی اونونگه می‌داریم و باید همش تو ذهنمون و جلوی چشممون باشه... اما تنها چیزی نیست که باید بفهمید.

همچنین باید تمام دروغ‌هایی که در طول زندگی به خودتون گفتید رو شناسید و به طور نظام‌مند از بین ببریدشون.

چرا؟ چون تا وقتی که اول جایگاهتون رو شناسید و نپذیرید، امکان نداره به جای جدیدی برید و به چیز جدیدی تبدیل بشید. خودآگاهی‌ای که بعد از به‌کار رفتن خیالی عمیق تو باورهایتون به این‌که کی هستید، به دست بیاد، خیلی با ارزشه. شده تا حالا به این نتیجه برسید که اونقدرها هم که باید خوب نیستید؟ این‌که انقدری که باید، لاغر نیستید؟ که دوست داشتنی نیستید؟ که مادر خوبی نیستید؟ تا حالا به این نتیجه رسیدید که لایق برخورد بد هستید؟ این‌که هرگز ارزش چیزی رو ندارید؟ همه اینها دروغی بیش نیست. تمام دروغ‌ها رو جامعه، رسانه، خانواده‌ای که در اون متولد شده‌ایم یا شفاف و پوست‌کنده بگم - و پنطیکاستی - رسم رو نشون بدم است - خود شیطان جاودانه کرده‌اند. این‌ها دروغ‌های خطرناکی هستن که حس ارزشمندی و توانایی مون رو برای عمل کردن به وظایف مون نابود می‌کنن. بدترین چیز درباره این دروغ‌ها اینه که خیلی کم پیش میاد اون‌ها رو بشنویم. خیلی کم پیش میاد دروغ‌هایی که درباره خودمون ساختیم رو بشنویم، چون اون‌ها در با صدای بلند و مداوم تو گوشمون کردن که مثل یه صدای نامرئی شدن، یه روایت تنفرانگیز که هر روز مثل بمب تو سرمون خراب میشن. با این وجود، حس به‌نشون رو نمی‌فهمیم. پیدا کردن دروغ‌هایی که درباره خودمون قبول کردیم، کاید رشد و بهتر شدن نمونه. اگه موفق به پیدا کردن دلیل اصلی کشمکش هامون بشیم و در عین حال همزمان بفهمیم، واقعاً کنترل عواقبش تو دست خودمونه، اون وقته که می‌تونیم کلاً مسیرمون رو عوض کنیم. دلیل کارهایی که من می‌کنم

همینه، به همین خاطر تووب سایتم و درباره این که چطور چیزی تزئینی برای دکور بسازید یا با مهربانی فرزندانم رو تربیت کنید یا پیمان ازدواجتون رو قوی کنید، صحبت می‌کنم. به همین خاطر که درباره سی روش متفاوت تمیز کردن ماشین‌های لباسشویی تحقیق کردم و بعدش اون‌ها رو به دوستانم و آشنایانم هم یاد دادم، به همین خاطر که میدونم چه مقداری بالزامیک و مرکبات برای طعم فوق‌العاده پات روست لازمه. بی‌چون و چرا با استفاده از مکتبیت آنلاینی که در اختیار دارم به موضوعات زیادی می‌پردازم، اما همه‌شون در آخر به چیزی جز اجزای زندگی‌ام نمی‌رسن که قصد دارم به خوبی انجامشون بدم. دست‌هام نشان دهنده چگونگی رشد من هستن و یاد می‌گیرم و مایلم این پست‌ها باعث رشد و تشویق خانم‌های دیگه هم بشن. فکر می‌کنم اگه تو خونه تدریس یا افندگی یا عکاسی یا گره‌بافی انجام می‌دادم، از اون‌ها در جهت تلاش برای بهتر کردن خودم، بالا بردن روحیه دوستانم استفاده می‌کردم، اما تو اون کارها فعالیتی ندارم و دنبال مسائل سبک زندگی هستم، در نتیجه روی تولید محتوا تمرکز می‌کنم که در رسانه رسانه سبک زندگی قرار می‌گیره. البته اوایل که وارد این شغل شدم، توجه شدم بیشتر خانم‌ها تصورشون از سبک زندگی، چیزی که باید به اون تشویق بشن. اغلب اون تصورات ناشدنی هستن - دروغ دیگه‌ای که به خورد ما داده شده - بنابراین می‌خوام از همین اول با صداقت جلو برم. قول دادم قابل اعتماد و بی‌ریا رفتار کنم و درازای هر عکس کاپ کیکی باشکوهی که تولید کرده‌ام، یه عکسی از خودم با صورت فلج و معیوب به اشتراک گذاشتم. اگه جای باشکوهی مثل مراسم اسکار رفتم، اون رو با پستی درباره تلاش‌هایم برای پایین آوردن وزنم و عکس‌هایی از خودم که هجده کیلو اضافه وزن داشتم متعادل کردم. درباره همه این‌ها حرف زدم: درباره کشمکش‌هایی که در ازدوادم داشتم، افسردگی که بعد از زایمان دچارش شدم و احساساتی مثل: حسادت، ترس، عصبانیت، زشتی، بی‌ارزشی، دوست داشته نشدن. سعی کرده‌ام درباره این‌ها که کی هستم و از

کجا او دمدم کاملاً حقیقت رو بگم. کاملاً جدی میگم، معروفترین کاری که تا حالا کردم، گذاشتن عکسی از کشیدگی‌هایی که روی پوست شکم افتاده، در اینترنت بوده است. با این وجود... هنوز نوشته‌هایی به دستم میرسه. خانم‌هایی از سرتاسر دنیا هنوز ایمیل می‌فرستن و می‌پرسن، من چطور همه چیز رو کنار هم حفظ می‌کنم، در حالی که اون‌ها در تکاپو و کشمکش برای این کارن. می‌تونم درد رو در این ایمیل‌ها حس کنم. می‌تونم شرم رو در این واژه‌ها حس کنم که برای توصیف سختی‌هاشون از اون استفاده می‌کنن و این قلبم رو به درد میاره. جواب ایمیل‌هاشون رو میدم. به تک‌تک‌شون میگم چقدر زیبا و قوی‌اند. اون‌ها رو دلاور، شجاع و جنگجو خطاب می‌کنم. به اون‌ها میگم که دست از تلاش نکنن. به نظرم بهتره این چیزها به یه آدم کاملاً غریبه گفت؛ اما این همه اون چیزی نیست که می‌خوام بگم، چیزی نیست که آگه خواهرم یا بهترین دوستم ناراحت بود به اون می‌گفتم، چیزی نیست که آرزو کنم می‌تونستم وقتی جون تر بودم به خودم بگم، چون از نظر نزدیکانم شخصیتی حمایت‌کننده و مشرق‌دم... اما ابداً دلم نمی‌خواد شاهد غم و اندوه شما باشم... واقعیت اینه که که شما قوی و شجاع و جنگجو هستید، اما آگه این حرف‌ها رو به شما میگم، برای اینست که می‌خوام این ویژگی‌های خودتون رو ببینید. می‌خوام شونه‌هاتون رو تکیه بدم تا دندون‌هاتون به هم بخوره. می‌خوام باهاتون سخت برخورد کنم تا جرأت نگاه کردن تو چشم‌هام رو پیدا کنید و جوابتون رو بفهمید. می‌خوام از ته دلم دانه‌ایم تا بالاخره این حقیقت مهم رو بشنوید: کنترل زندگی شما تودست خودتونه. شما فقط و فقط یه شانس برای زندگی دارید و زندگی داره به سرعت می‌گذره. از سرزنش و لعنت کردنش دست بکشید و دیگه اجازه این کار رو به دیگران هم ندید. دیگه چیزایی رو که کمتر از لیاقت شما هستن رو قبول نکنید. دست بردارید از خرید چیزی که در توانتون نیست، ولی بخاطر نگاه آدمایی که حتی دوستشون هم ندارید، می‌خرید. به جای این‌که همش احساساتتون رو سرکوب کنید، روشون کار

کنید. نخوايد که با غذا يا اسباب بازی يا حتى دوستی نظر بچه هاتون رو جلب کنید و صاحب عشق و علاقه شون بشيد، فقط بخاطر اين که اين کار ساده تر از تربيت کردن است. ديگه از جسم و روح تون سوء استفاده نکنيد. بس کنید! فقط از اين راه بی سر و ته بیرون بريد. قراره زندگی شما سفری از یک مکان منحصر به فرد به مکان منحصر به فرد ديگه ای باشه؛ قرار نیست چرخه ای از کارهایی باشه که دوباره و دوباره شما رو به همون نقطه اول برگردونه. زندگی شما نباید شبیه زندگی من باشه. خدایا، اصلاً زندگی تون نباید شبیه زندگی هیچ کس ديگه باشه، بلکه بايد حداقل ساخته دست خودتون باشه. قراره اين کار سختی باشه؟ قطعاً هست! اما با پيش گرفتن راه ساده در نهايت روی كاناپه افتاديد. ببينيد، کي با اضافه وزن داريد و بهره ای از زندگی نمی بريد. آیا تغيير یک شبه ممکنه؟ مکان داره. اين فرآيند تا آخر عمر طول می کشه. شما راه و روش های متفاوت رو امتحان می کنید و در حالی که بعضی از اون ها به نظر خوب میان، شاید یکی از اون ها جواب درست و واقعی باشه و سی و هفت راه متفاوت ديگه چرند به نظريتان بعد از خواب بيدار می شيد و دوباره اين کار رو می کنید و دوباره و دوباره. و شکست می خوريد.

از مسیر منحرف می شيد. وقتی کسی حواسش نیست، نصف یک کیک تولد رو می خوريد، يا سر شوهرتون داد می زنيد، دچار روزمرگی می شيد، به خاطر اين که زندگی همينه و دقیقاً همين طور جلو ميره. اما وقتی بفهميد شما کسی هستيد که واقعاً کنترل خود شو تودست داره، از جاتون بلند می شيد و دوباره به تلاش ادامه می ديد و تا جایی اين کار رو انجام می ديد که احساس داشتن کنترل عادی تراز نداشتن کنترل باشه. اين کار به شیوه زندگی تبدیل ميشه و شما به فردی تبدیل می شيد که قراره باشيد.

همين جا و قبل از همه چيز مهمه که پرسيم که اعتقاد چه نقشی در همه این ها داره. من مسیحی بزرگ شدم و ياد گرفتم کنترل دست خداست و خدا برنامه ای برای زندگی ما داره و با تمام وجود معتقدم که اين قضيه حقيقت

داره. باور دارم که خداوند بدون هیچ قید و شرطی، همه مون رو دوست داره؛ اما فکر نمی‌کنم به این معنی باشه که چون همین حالا به اندازه کافی خوب هستیم، نعمت‌ها و استعدادهایی رو که به ما داده به راحتی تلف کنیم. کرم ابریشم فوق‌العاده‌ست، اما اگه همون کرم ابریشم می‌موند - اگه فقط تصمیم می‌گرفت که خب، به اندازه کافی خوبه - برای هیچ کدوم مون این فرصت پیش نمی‌اومد موجود زیبایی رو که به اون تبدیل میشه رو ببینیم. شما فراتراز چیزی هستید که به اون تبدیل شدید.

این چیزی که می‌خوام به خانم‌هایی که برام می‌نویسن و از من مشورت می‌خران بگم. شاید شنیدنش سخت باشه، اما نتیجه این شناخت این حقیقت شگفتانگه‌ست. فراتراز چیزی هستید که به اون تبدیل شدید و مطلقاً کنترل این که چه کاری با این شناخت انجام بدید دست خودتونه.

جرقه فکری تو ذهنم زده میشه

چی می‌شد اگه یه کتاب درباره تمام راه‌هایی می‌نوشتم که در اون‌ها می‌کردم و بعد گام‌هایی رو توضیح می‌دادم که به من کمک کرده بود از اون دوره‌های سخت رد بشم؟ چی می‌شد اگه درباره تمام شکست‌ها و لحظه‌های خجالت‌آورم حرف می‌زدم؟ چی می‌شد اگه می‌نوشتید بزرگ‌ترین شرمندگی من اینه که گاهی تا حدی عصبانی میشم که سر بچه‌هام فریاد می‌کشم؟ نه فریاد، نه اوقات تلخی خیلی زیاد، بلکه دادی اونقدر بلند که بعداً که بهش فکر می‌کنم باعث میشه حالت تهوع بگیرم. چی می‌شد اگه می‌فهمیدید که من همین حالا احتمالاً دست کم سه تا دندان پوسیده در دهنم دارم به خاطر این که از دندان پزشکی می‌ترسم؟ چی می‌شد اگه درباره جمع چربی تو بافت‌های بدنم می‌گفتم؟ درباره چربی‌های پشتم چیزی گفتم؟ یا مویی که روی خال گوشتی صورتم رشد می‌کنه؟ یا مواقعی که اعتماد به نفس ندارم؟ چی می‌شد اگه کتابی رو با گفتن این داستان شروع می‌کردم که من آدم گنده، یک آدم کاملاً بالغ، شلوارم رو خیس کردم و اولین بارم نبود و آخرین بارم هم

نخواهد بود؟ و چی می شد اگه بهتون می گفتم که با وجود اعترافاتم - که شاید خنده دار، شرم آور، دردناک یا حالت تهوع آور باشه - من با خودم در صلحم؟ می گفتم عاشق همین آدمی ام که هستم، حتی وقتی کارهایی می کنم که برام افتخارآمیز نیست؟ و چی می شد که می گفتم همچین چیزی امکان داره، چون می دونم سرانجام کنترل تغییر کردن دست خودمه؟ من کنترل فردی تو دستمه که به اون تبدیل میشم. اگه خدا بخواد، فردا صبح از خواب بیدار میشم و یه فرصت دیگه دارم تا تو این زندگی بهتر رفتار کنم. به لطف خدا، سی و پنج سال فرصت برای تلاش کردن در بعضی زمینه های زندگیم داشتم، مثل: درست کردن کاسرول های پنیری که خیلی خوب از پشش برمیام؛ و تو زمینه های دیگه مثل: کنترل تشویش و اضطرابم. بی وقفه از جوانب مختلف کار می کنم تا با مشکلی بجنگم.

این یک سفر همیشگی و مادام الامره، اما این روسرلوحه قرار میدم که هرروز چیز جدیدی یاد می گیرم و رشد می کنم و این باعث میشه با خودم در صلح باشم. چیزهایی که با اون ها درگیرم؟ دروغ هایی که برای مدت های طولانی درباره خودم باور کرده بودم؟ فهرستش بلند بالاست. در واقع اونقدر طولانیه که تصمیم گرفتم که برای هر کدام فصلی رو اختصاص بدم. هر بخش از این کتاب با دروغی شروع میشه که من باور کردم و در ادامه داستان هایی می یاد که چطور اون دروغ واضح مانع من شد، به من آسیب زد و حتی در بعضی موارد باعث شد به دیگران هم آسیب بزنم. اما با اقرار به اشتباه بودن این دروغ ها قدرتشون رو از بین بردم. بهتون میگم که چطور تو زندگیم تغییرهایی بوجود آوردم تا به کشمکش هام غلبه کنم، که بعضی هاشون برای همیشه ناپدید شدن و بعضی هاشون بین من و مواقعی که تو زندگی اعتماد به نفس نداشته باشم معلقن. چه وقت هایی اعتماد به نفسم رو از دست دادم؟ خب، اینجایسری از بزرگ ترین و بدترین موارد اعتماد به نفس نداشتم، بدون هیچ ترتیب خاصی گفته میشه. امیدوارم شما رو تشویق کنه. امیدوارم این افکار به دردتون بخوره.

بیشتر از هر چیزی امیدوارم این رو سر لوحه خودتون قرار بدید که دوستان عزیزم، می‌تونید به هر کسی و هر چیزی که می‌خواید تبدیل بشید و در روزهایی که به ظاهر سخت‌ترین روزها هستند، یادتون نره تنها چیزی که لازمه، حرکت رو به جلو، به اندازه یک سانتی‌متر یا یک کیلومتره.

با عشق

ریچ^۱