

خود واقعیات باش دختر!

نویسنده:

بیل هالیس

مترجم: فهیمه علامه سین



انتشارات بزم فکر

سرشناسه	هالیس، ریچل : Hollis, Rachel
عنوان و نام پدیدآور	خود واقعیات باش دختر! / نویسنده ریچل هالیس؛ مترجم فهیمه غلامحسین
مشخصات نشر: تهران	باغ فکر، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	ص:
شابک	978-600-96441-8-6
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا
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, 2018
یادداشت	کتاب حاضر نخستین‌بار با عنوان "خودت باش دختر: از باور به دروغ‌هایی که در باره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً هستید" در سال ۱۳۹۷ با ترجمه هدیه جامعی توسط کتاب کوله‌پشتی فیپا گرفته است.
عنوان دیگر	خودت باش دختر: از باور به دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً هستید.
موضوع	زنان مسیحی - راه و رسم زندگی Christian women - Conduct of life
موضوع	داستان‌های روان‌شناختی Psychological fiction
موضوع	خودسازی Self - actualization (Psychology)
شناسه افزوده	غلامحسین، فهمیده، ۱۳۵۹ - مترجم
رده‌بندی کنگره	۲۰۸/۴۲۷ BV ۴۵۲۷/۹ خ
رده‌بندی دیدی	۲۰۸/۴۲۷
شماره کتاب‌شناسی ملی	۵۶۴ ۷۶۷



انتشارات کتدو

خود واقعیات باش دختر!

- نویسنده: ریچل هالیس
- مترجم: فهیمه غلامحسین
- ناشر: انتشارات باغ فکر
- ناظر فنی: علی اکبر کسایی
- تایپ و صفحه‌آرایی: ارمغان
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
- لیتوگرافی: فرانقش
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۴۱-۸-۶
- قیمت: ۴۴۰۰۰ تومان

انقلاب: خیابان ۱۲ فروردین جنوبی - بن‌بست نادری - پلاک ۳

تلفن: ۵۵ - ۶۶۴۸۹۲۵۲ - ۰۹۱۲۱۴۸۵۹۸۰

پیشگفتار

سلام دختر!

این را برای شروع گفتارم برگزیده و کوشیده‌ام تمام چیزهایی را ترصیح دهم که قرار است در این کتاب بخوانید. تلاش کردم تا هدیه‌ایم را با این تان روشن کنم. در این صورت اگر تصمیم به خواندن کتاب کتاب دارید و نمی‌دانید کدام یک را از قفسه‌ی کتابفروشی بردارید، پیشنهاد می‌کنم این کتاب را برگزینید، حتی اگر در پی یافتن کتابی هستید که همچون یک جادو زندگی‌تان را دگرگون کند... این کتاب را با اختیار شما قرار دادم تا فکرتان را به کار بیندازید که نتیجه‌ی آن دستاوردی به سعادت‌ی است که همواره در پی آن بوده‌اید.

این کتاب در مورد چندین دروغ بزرگ و یک واقعیت حیرت‌انگیز است.

حقیقت؟

حقیقت این که تنها شما هستید که می‌توانید زندگی‌تان را دگرگون کنید. زیرا شما مسئول وضعیتی هستید که در حال حاضر در آن قرار دارید. بنابراین تنها کسی که می‌تواند این شرایط را تبدیل به شرایطی ایده‌آل کند، تنها و تنها خودتان هستید و بس. شما سکاندار زندگی خودتان هستید. این را هرگز فراموش نکنید.

در این کتاب ماجراهایی شیرین، شگفت‌انگیز یا شرم‌آور را خواهید خواند. در همه‌ی این داستان‌ها نکته‌ای مشترک یا یک

واقعیت وجود دارد: اختیار زندگی شما و هر چه که در آن می‌گذرد، در دستان شماست. این داستان‌ها، تمام آن دروغ‌هایی را برابر دیدگان‌تان زنده می‌کند که در طول زندگی به خودتان گفته‌اید.

اما این حقیقت هنگامی کارگشای راه‌تان در زندگی خواهد بود که ابتدا با دروغ‌های زندگی‌تان آشنا شوید و در کنار آن به درک مسایلی خاص در زندگی‌تان بپردازید: این که آن دروغ‌ها را پس از شناسایی به تابلو اعلانات بچسبانید تا همواره چشم به آن‌ها داشته باشید.

وظیفه شما بختن دروغ‌هایی است که به خودتان گفته‌اید و پس از آن باید به هر شکلی که ممکن آن‌ها را از میان بردارید.

اما دلیلش چیست؟

تنها راه رسیدن به نقطه‌ای جدید، شناخت نقطه‌ای است که در حال حاضر در آن جا قرار دارید. هر چه وفق به شناخت خود شوید و به کندوکاو در اعماق وجود خود بپردازید، گامی مهم در راه رسیدن به موفقیتی برداشته‌اید که در سر دارید.

آیا تاکنون این فکر به سرتان زده که آن‌ها را که شاید و باید، خوب نیستید؟ به اندازه‌ی کافی لاغر نیستید؟ اندامی متناسب ندارید؟ دیگران توجه چندانی به شما ندارند؟ آیا هیچ‌وقت به خودتان گفته‌اید که اگر رفتار ناشایستی با شما شده، حق آن بوده این که هرگز لیاقت چیزی را نداشته‌اید؟

این‌ها مشتی دروغ باور نکردنی است

این‌ها باورهایی هستند که خانواده، جامعه، رسانه‌ها و مهم‌تر از همه شیطان به شما تلقین و در ذهن‌تان فرو کرده که می‌توانند برای شما بسیار خطرناک باشند. می‌توانند شما را با مشکلات

فراوانی روبه‌رو کنند و ارزش‌های‌تان را زیر سؤال می‌برند. اما از آن جایی که این دروغ‌ها را از مدت‌ها پیش در سر داریم، به وجودشان عادت کرده‌ایم و اگرچه همچون خوره زندگی‌تان را نابود می‌کنند، با این حال وجودشان را احساس نمی‌کنیم که از ما نسخه‌ای تحریف شده از خودمان ساخته‌اند. اما چنان‌چه آن دروغ‌هایی را شناسایی کنیم که آن‌ها را باور داریم، و به چالش با آن‌ها برخیزیم، آن‌گاه پدیدآوردن دگرگونی در زندگی‌مان چندان هم دشوار نخواهد بود.

اگر به گزارش این کتاب همت گماشتم، اگر وب‌سایت‌های زیادی راه‌اندازی و سخنرانی‌های فراوانی کرده‌ام، دلیل نداشتن جز آن‌که شما را با شروع می‌ی آشنا کنم که اکنون تبدیل به باور‌هایی انکارناپذیر در زندگی‌تان شده‌اند.

اگر از قوانین زندگی بی‌خبریم، یا صحبت از محبت والدین به کودکان می‌کنم یا تلاش در تکمیل زندگی زناشویی دارم، به همین علت است.

در زندگی می‌کوشم همواره بهترین روش برای کار کردن با هر وسیله‌ای را بیاموزم. هنگامی که قصد آموزش کار کردن با ماشین لباسشویی به خانواده‌ام را داشتم، ابتدا خودم با مدل مختلف ماشین لباسشویی کار کردم و در این راه کمرآمده شدم. من می‌دانم که برای تهیه‌ی سسی مناسب برای گوشت پزیر، به چه میزان آبلیمو را با سرکه‌ی بالزامیک باید ترکیب کنیم. در وب‌سایت‌هایم نکات متفاوتی را گذاشته‌ام که در واقع همه‌ی آن‌ها در یک دسته قرار می‌گیرند: این‌که همه‌ی آن‌ها عناصر زندگی‌ام هستند که تمام تلاشم در زندگی برای درست انجام دادن آن‌هاست.

از نظریات و پیشنهادهاتی که در این راستا به دستم می‌رسد، نهایت استفاده را می‌برم زیرا مایلم روز به روز نکات بیشتری بیاموزم

و از این آموزش‌ها در زاه بهتر زیستن سود ببرم. بر این باورم که اگر تصمیم به ادامه‌ی تحصیل داشتم یا می‌خواستم هنر عکاسی یا هنر بافندگی را یاد بگیرم، روشی کاملاً مشابه همین شیوه‌ای را برمی‌گزیدم که اکنون دارم و باز هم از نظرات و ایده‌های دیگران استفاده می‌کردم. اما به آن کارها رو نیاوردم و تصمیم گرفتم روش‌های متفاوت پدید آوردم در زندگی را مورد بررسی قرار دهم و تنها بر مالبی تمرکز کنم که زیر مجموعه‌های مرتبط با شیوه‌ی زندگی‌ست.

هنگامی که قدم در این راه گذاشتم، دریافتم که تصور اغلب زنان از شیوه‌ی زندگی، همان چیزی‌ست که آن‌ها را به سوی خود جلب می‌کند و باید بگویم به بسیاری از آن موارد اصلاً واقعی نیستند و ساخته‌ی تخیلاتشان است. شرم می‌آیند و چیزی جز مستی دروغ نیست که به ما خورانده شده. برای این بگذارید با شما صادق باشم و برای اثبات حرفم، عکسی از صورتی که الان شده‌ام را به نمایش گذاشتم که اگر در مراسمی مانند اهدای جایزه‌ی استار نیز شرکت می‌کردم، آن را هم به اشتراک می‌گذاشتم. همچنین عکس‌هایی از دوران جوانی‌ام گذاشتم که اضافه‌وزن داشتم و کنار آن عکس‌هایی از دوره‌ی کنونی‌ام قرار دادم که وزنم را کم کرده بودم.

در وب‌سایتم، صادقانه از مشکلات زندگی و چالش‌هایی که گفتم و توضیح دادم که در زندگی زناشویی‌ام با چه مشکلات و سختی‌ها روبرو بودم. از احساس افسردگی طولانی‌مدتی گفتم که پس از زایمانم با آن دست و پنجه نرم می‌کردم. از احساس آزرده‌گی خاطر و رنج و دردی حرف زده‌ام که با احساس ترس، عقده‌ی خودکم‌بینی، زشتی و بی‌استفاده بودنم درهم آمیخته بود. کوشیدم هرچه را که می‌گویم، تنها واقعیت باشد و در این مورد کاملاً صادق بودم. حتی عکسی از پوستم در اینترنت گذاشتم که شل بودن و ترک‌های آن را

به روشنی نشان می‌داد.

پس از آن، ایمیل‌های زیادی از خانم‌ها دریافت کردم که زنانی از سراسر جهان بودند و تجربیاتی شبیه تجربیات من داشتند. بسیاری از آن‌ها از روش‌هایی متفاوت برای برطرف کردن ترک‌های پوستی‌ام ارائه کرده بودند و از لایه‌لای آن ایمیل‌ها بود که به دردها و ناراحتی‌هایی پی بردم که آن‌ها تحمل می‌کردند.

از ایمیل‌های آن‌ها به شرم و اندوهی پی بردم که آن‌ها در به‌بودشان داشتند و این احساس، قلبم را به درد می‌آورد.

به یک تک آن‌ها پاسخ دادم

برای باز برشم که چه قدر زیبا و شجاع هستند. از آن‌ها خواستم صبر و استقامت را پیشه کنند و از رویارویی با حقایق زندگی نترسند. شاید شدن این پندها از دهان هر غریبه‌ای شنیده شود.

اما داستان همین جا تمام نمی‌شود. از همان لحظه‌ای که فکر نگارش این کتاب به سرم افتاد، هدم را می‌دانستم و اطمینان داشتم که تصمیم ندارم تنها هدم را بنویسم. دادن به دیگران باشد. نمی‌خواهم خواهرم یا هر زن دیگری را نصحت کنم که بر اثر اتفاقی آزوده‌خاطر شده و از او بخواهم آن احساس را از ذهن و فکرش بیرون کند. بلکه مایلیم به دوستانم در سراسر جهان کمک کنم. می‌خواهم همچون یک پشتیبان کنار آن‌ها باشم تا هر چه غم و رنج در دل دارند، از ذهن پاک و زندگی جدیدی را شروع کنند.

من باور دارم که همه‌ی شما افرادی نیرومند، باشهامت و مبارز هستید اما اگر آن را بر زبان می‌آورم، به این خاطر است که می‌خواهم بیدارتان کنم. می‌خواهم شانه‌های‌تان را بگیرم و محکم تکان دهم؛ آن قدر که دندان‌های‌تان به هم بخورد و صدایش را

بشنوم. مایلم چشم به چشم شما بدوزم تا سرانجام شهامت خیره شدن به چشمان مرا پیدا کنید و پاسخی را که مدت‌ها در پی آن بودید، دریابید و بالاتر از همه، دلم می‌خواهد رو در روی‌تان بایستم و فریاد برآورم:

- سرانجام دیر یا زود باید باور کنید که اختیار زندگی هر کس دست خود اوست و شما نیز از این قانون مستثنی نیستید.

به هر یک از ما تنها یک بار شانس زیستن داده می‌شود که روزهاش همچون برق و باد سپری می‌شوند. پس در این فرصت اندک، دست از سانس خود بردارید و به دیگران نیز اجازه‌ی توهین کردن را ندمید. ریزانگی شما بیش از این است.

دست از پایمال کردن عاصف و احساسات‌تان بردارید و به جای آن به تقویت‌شان بپردازید. برای کسب عشق و علاقه‌ی دیگران، نیازی نیست آن‌ها را با پور بخرد. برای جلب علاقه‌ی فرزندان لازم نیست برایش اسباب‌بازی یا نه‌هائی‌های مورد علاقه‌اش را بخرید و به این شکل او را تربیت کنید، زیرا آن را شیوه‌ای آسان‌تر برای تربیت فرزندان می‌دانید.

از آزار دادن بدن و به ویژه ذهن‌تان پرهیز کنید. دیگر کافی‌ست. این کار را همین حالا متوقف کنید.

باید هرچه زودتر از این دور بسته‌ای که برای خودتان بدید آورده‌اید، خارج شوید. مگر نه این‌که قرار است همین زندگی سعادت‌باری را برای خودتان بسازید که همواره در رؤیاهای‌تان دارید؟ مگر نه این‌که قرار است نوعی زندگی برای خود به وجود آورید که شبیه زندگی من یا هیچ‌کس دیگر نباشد؟ هر یک از ما آرمان‌های متفاوتی داریم و بر اساس همان آرمان‌ها زندگی‌مان را می‌سازیم که تنها راه دستیابی به آن، تلاش و سخت‌کوشی‌ست.