

# خودت باش دختر

از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست  
بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً هستید

ریچل هالیس

ترجمه زینبیه جامعی



کتاب کره پخش

۹۰۰۰۰

پیشگامان روانشناسی

WWW.Ketab.ir

سرشناسه	: هالیس ریچل
عنوان و نام پدیدآور	: خودت باش دختر ربور، دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً هستید. ریچل هالیس؛ جمعه هدیبه جامعی.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب کوله‌پشتی، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ ص.
شابک	: 978-600-461-170-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Girl, wash your face : how believing in lies about who you are so you can become who you were meant to be, 2018 .
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
شناسه افزوده	: جامعی، هدیبه، ۱۳۶۵ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: BV۴۵۲۷/۵۲۵۳ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	: ۲۴۸/۴۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۴۸۶۷۴

- چاپ اول و دوم: مرداد ۹۷  
 چاپ سوم و چهارم: شهریور ۹۷  
 چاپ پنجم تا هشتم: مهر ۹۷  
 چاپ نهم تا شانزدهم: آبان ۹۷  
 چاپ هفدهم تا بیست و پنجم: آذر ۹۷  
 چاپ بیست و ششم تا سی و یکم: دی ۹۷  
 چاپ سی و دوم تا چهل و چهارم: بهمن ۹۷  
 چاپ چهل و پنجم تا شصت: اسفند ۹۷  
 چاپ شصت و یکم تا شصت و نهم: اردیبهشت ۹۸  
 چاپ شصت تا هفتاد و پنجم: خرداد ۹۸  
 چاپ هفتاد و ششم تا هشتاد و یکم: تیر ۹۸  
 چاپ هشتاد و دو تا هشتاد و هفتم: مرداد ۹۸  
 چاپ هشتاد و هشتم تا نود و سوم: شهریور ۹۸  
 چاپ نود و چهارم تا نود و ششم: مهر ۹۸  
 چاپ نود و هفتم تا نود و نهم: آبان ۹۸  
 چاپ صد و یکم تا صد و یکم: آذر ۹۸

© 2018 by Rachel Hollis



کتاب کوله پستی

## خودن باش دختر

از باور کردن دروغ‌هایی که بزرگ‌تان گفته می‌شود دست بردارید  
 تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً هستید

ریچل هالی

ترجمه هدیه جامع

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۱-۳۲۷-۹

نوبت چاپ: صد و دوم - آذر ۹۸

ویراستار: سحر شوموسی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پستی

شمارگان: ۱۷۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پستی

تلفن: ۶۶۵۹۷۶۱۳ - ۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: [koolehposhti-pub@yahoo.com](mailto:koolehposhti-pub@yahoo.com)

وبسایت: [www.ketabekoolehposhti.com](http://www.ketabekoolehposhti.com)

اینستاگرام: [ketabekoolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲  
 کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ تومان

## فهرست

۷	..... مقدمه
۱۴	..... فصل اول: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد
۲۴	..... فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم
۳۴	..... فصل سوم: دروغ: من به اندازه کافی خوب نیستم
۴۹	..... فصل چهارم: دروغ: من از تو بهترم
۶۰	..... فصل پنجم: دروغ: دوست داشتن او برای من بس است
۶۹	..... فصل ششم: دروغ: «نه» جواب نهایی است
۸۹	..... فصل هفتم: دروغ: من در روابط خصوصی با شریک زندگی‌ام خوب عمل نمی‌کنم
۹۶	..... فصل هشتم: دروغ: ما را بودن را بلد نیستم
۱۰۵	..... فصل نهم: دروغ: من ما را خوب نیستم
۱۱۹	..... فصل دهم: دروغ: الان اندکی بی‌تری از اینها می‌بودم
۱۲۹	..... فصل یازدهم: دروغ: بچه‌های مردم ملی نظم‌تر و مؤدب‌تر هستند
۱۴۱	..... فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را کمی کوچک‌تر کنم
۱۵۱	..... فصل سیزدهم: دروغ: می‌خواهم با مت‌بیرون ابراج کنم
۱۶۲	..... فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسنده مزخرفم
۱۷۰	..... فصل پانزدهم: دروغ: هرگز نمی‌توانم از این مرحله گذر کنم
۱۷۷	..... فصل شانزدهم: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم
۱۹۱	..... فصل هفدهم: دروغ: وزنم بیانگر شخصیتم است
۲۰۴	..... فصل هجدهم: دروغ: نیاز دارم از هر راه ممکن به بی‌خیالی بزنم
۲۱۳	..... فصل نوزدهم: دروغ: تنها یک راه درست برای زیستن وجود دارد
۲۲۴	..... فصل بیستم: دروغ: من به یک قهرمان نیاز دارم

## سلام دخترها، سلام.

این یک نامه سرگشاده طولانی برای کتابم است، بخشی که در آن مسائلی را مطرح می‌کنم که امیدوارم در حین خواندن به آنها توجه کنید. این همان لحظه‌ای است که می‌خواهم در آن اهدافم را از نوشتن این کتاب مشخص کنم و اگر از قبل تصمیم خود را برای خواندن این کتاب گرفته‌اید؛ اینجا همان جایی است که به شما می‌گویم باید انتظار چه چیزی را داشته باشید. حتی خواندن این بخش برای دختری که همین الان در کتابفروشی ایستاده و با خودش فکر می‌کند این کتاب را بخرد یا نه مفید خواهد بود و به او کمک می‌گیرد که تصمیم بگیرد. برای یک نامه این مسئولیت بزرگی است. اما به هر حال، این نامه شروع می‌کند.

این کتاب درباره بسیاری از دروغ‌های دنیا و یک حقیقت مهم است. کدام حقیقت؟ تو فقط خود تو مسئول آدمی هستی که می‌شوی و همچنین مسئول میزان شادی و رضایتی که از زندگی داری. این مفهوم اصلی کتاب من است. اما اشتباه نکنید. من قرار است برای شما صدها داستان خنده‌دار، عجیب، خجالت‌آور، غم‌انگیز یا مسخره تعریف کنم که تمامشان به یک حقیقت ختم می‌شوند: زندگی تو به خودت بستگی دارد.

اما تا وقتی دروغ‌هایی را که بر سر راه رسیدن به این حقیقت قرار دارند نشناسید این حقیقت قابل‌باور نخواهد بود. درک و باور اینکه تو خودت شادی‌ات را انتخاب می‌کنی و کنترل زندگی‌ات را به دست داری بسیار مهم است. این مسئله یکی از آن نکاتی است که باید با هر دو دست آن را بگیریم و روی تابلوی اعلانات بزنیم تا همیشه یادمان بماند... اما این تنها نکته‌ای نیست که باید به آن باور داشته باشید.

علاوه بر این باید تمام دروغ‌هایی را که در طول زندگی به خودت آن گفته‌اید شناسایی کرده و همه آنها را از بین ببرید.

چرا؟

چون بدون آگاهی از اینکه الان کجا ایستاده‌اید نمی‌توانید به جای جدید بروید و تبدیل به آدمی جدید بشوید. وقتی از مطالعه درباره کسی که تبدیل به آن شده‌اید، خودآگاهی می‌رسید، این شناخت برای باور اینکه واقعاً چه کسی هستید بسیار ارزشمند است.

تا به حال این فکر به سرت زده که آن قدرها هم که باید خوب نیستی؟ که به اندازه کافی آغوش نمی‌دهی؟ که مادر بدی هستی؟ آیا این فکر به سرت زده که لیاقت همین است که با ترس در تاراج شوی؟ که هیچ ارزشی نداری و هرگز به جایی نخواهی رسید؟

تمامی اینها دروغ است.

دروغ‌هایی که توسط جامعه، خانواده‌هایمان، یا صادقانه بگویم، توسط خود شیطان ساخته شده و تداوم یافته‌اند. این دروغ‌ها برای اعتماد به نفس و توانایی‌های ما خطرناک و ویرانگر هستند. بزرگترین گناه این دروغ‌ها این است که اصلاً آنها را نمی‌شنویم. ما به ندرت دروغ‌هایی را که درباره خودمان ساخته‌ایم می‌شنویم چون سال‌هاست که آنها با صدای بلند در گوشه‌هایمان نجوا می‌شوند و از این رو شنیدنشان تبدیل به امری عادی شده است. حرف‌های نفرت‌انگیزی که هر روز بر سرمان آوار می‌شوند اما متوجهشان نمی‌شویم. تشخیص دروغ‌هایی که در مورد خودمان باور کرده‌ایم کلید تبدیل شدن به نسخه بهتری از خودمان است. اگر هم‌زمان با علم به اینکه بر ناملایمات زندگی مان تسلط داریم بتوانیم مرکز اصلی آنها را نیز پیدا کنیم آن وقت است که می‌توانیم به درستی مسیرمان را تغییر دهیم.

دلیل کاری که انجام می‌دهم همین است. دلیل راه‌اندازی وب‌سایتم و صحبت درباره مشخص کردن نکات و اهداف اصلی، چگونگی رفتار با فرزندان یا استحکام

ازدواج همین است. به همین خاطر است که قبل از آنکه به خانواده خودم یاد بدهم، به شما درباره سیزده راه مختلف برای شستن در ماشین لباس شویی تان می‌گویم. به همین خاطر است که بهترین ترکیب بالزامیک و مرکبات را برای خوش طعم شدن گوشت آب‌پز بلدم. بله، من مجموعه‌ای کامل از موضوعات مختلف را در وب‌سایتم مطرح می‌کنم اما تمام آنها در یک چیز خلاصه می‌شوند: اینها عناصر و اساس زندگی من هستند و می‌خواهم به‌خوبی انجامشان دهم. پست‌هایم نشان می‌دهند که چقدر یاد گرفته‌ام و بیسرفت کرده‌ام و می‌خواهم سایر زن‌ها را نیز به اینها تشویق کنم. فکر می‌کنم هر کارم تدریس در منزل، بافندگی، عکاسی یا مکره‌بافی بود باز از آنها هم برای ارتقا و بیسرفت - من و دوستانم استفاده می‌کردم. اما هیچ‌کدام از این کارها را بلد نیستم. من با سانا روبرو به زندگی سروکار دارم بنابراین تمرکز را بر روی تهیه مطالبی می‌گذارم که مربوط به زنان و سبک زندگی می‌شود.

اوایل کار متوجه شدم تصور بسیاری از زنان از سبک زندگی آن چیزی است که آرزویش را دارند. بسیاری از این تهرانی‌ها بیرون می‌روند؛ دروغی دیگر که به ما تحمیل شده است؛ بنابراین می‌خواهم از همین ابتدا با شما روراست باشم. عهد بسته‌ام که صادق باشم و هرچه می‌گویم عین حقیقت باشد و همراه با هر داستانی از موفقیت‌ها، داستانی از زمانی که به آن هدف نرسیده بودم، با شما تشریح می‌کنم. مثلاً اگر به جای باشکوهی مثل مراسم اسکار رفته‌ام آن را با داستان «نتیجه تلاشم برای کاهش وزن و داستانی از زمان سنگین‌وزن بودم تعریف می‌کنم. از همه چیز صحبت می‌کنم: کشمکش‌های ازدواجم، افسردگی پس از زایمان، احساس بی‌ارزشی مثل حسادت، ترس، خشم، احساس زشت‌بودن، بی‌ارزش‌بودن و دوست‌داشتنی نبودن. تلاش کرده‌ام همیشه در مورد کسی که هستم و جایی که از آن می‌آیم صادق و واقع‌گرا باشم. پربازدیدترین و معروف‌ترین عکسی که تا به حال پست کرده‌ام مربوط به ترک‌های روی شکمم بوده و هنوز...

و هنوز یک سری مطالب در این باره دریافت می‌کنم. زنان بسیاری از سراسر دنیا

هنوز برایم ایمیل می فرستند و می پرسند چطور توانستم ترک های روی شکمم را از بین ببرم در حالی که آنها هنوز با آن دست و پنجه نرم می کنند. درد را در ایمیل هایشان احساس می کنم. شرم را در کلماتی که برای توصیف سختی هایشان به کار می برند می شنوم. و این باعث ناراحتی ام می شود.

جوابشان را می دهم. به تک تک آنها می گویم که چقدر زیبا و قوی هستند. آنها را جنگجو، مبارز و پُردل و جرنل خطاب می کنم. به آنها می گویم تسلیم نشوند. طم می ست به افرادی که کاملاً غریبه هستند و آنها را نمی شناسی این حرف ها را بزنی. اما این تنها چیزی نیست که می خواهم بگویم. اگر کسی که درد می کشید خواهی بود یا نه، رین دوستم بود این تنها چیزی نبود که به او می گفتم. این تنها چیزی نبود که به خودم در زمان جوانی می گفتم. چون از نظر عزیزانم من آدمی مشوق و حامی هستم. پس دل نمی خواهد شما سردرگم بمانید.

حقیقت این است که ساقای، مبارز و شجاع هستید... اما اگر این را به شما می گویم به این خاطر است که می خواهم این صفات را در خود ببینید. می خواهم شما را بلند کنم و آن قدر تکان بدم که دندان هایتان بلرزد. می خواهم آن قدر در چشمانتان زل بزنم که شجاعت نگاه در چشمانم را پیدا کرده و به جوابی که می خواهید برسید. می خواهم با تمام توان فریاد بزنم تا به این حقیقت بزرگ پی ببرید: تو خودت کنترل زندگی ات را در دست داری. و تنها یک بار و فقط یک بار شانس زندگی کردن داری و این زندگی دارد از دستت می رود. خودت را دست کم نگیر و این اجازه را به دیگران هم نده. به کمتر از حقت نرسو. گاهی برای تحت تأثیر قراردادن و جلب توجه کسانی که حتی دوستشان هم نداری وسایلی را می خرید که از عهده هزینه شان بر نمی آید، این کار را کنار بگذارید. به جای بروزدادن احساساتتان آنها را درون خودتان نریزید و سرکوب نکنید. با این فکر که این کار از مادری کردن آسان تر است عشق فرزندانان را با غذا و اسباب بازی و حتی رفاقت نخرید. از بد رفتاری با جسم و ذهنتان دست بردارید. زندگی تان قرار است



سفری از یک مکان منحصر به فرد به مکانی دیگر باشد؛ قرار نیست مثل یک چرخ و فلک باشد که شما را مدام به همان نقطه قبلی برگرداند.

قرار نیست زندگی تان شبیه زندگی من باشد. اصلاً زندگی شما نباید شبیه زندگی دیگران باشد بلکه باید ساخته دست خودتان و حاصل تلاش خودتان باشد.

سخت است؟ صد در صد! انتخاب راه ساده به کاناپه و وزن زیاد ختم می شود در حالی که زندگی به سادگی از کنار تان می گذرد و آن را از دست می دهید. آیا تغییر یک شبه ایجاد می شود؟ هرگز! این یک پروسه طولانی مدت است. شما قرار است یک سری ابزار و تکنیک های متفاوت را به کار بگیرید و ممکن است از بین تمام آنها بعضی هایشان خوب باشند و فقط یکی از آنها به نظر مناسب شما بیاید و بقیه بی فایده و به درد خور باشند. صبح روز بعد از خواب بیدار می شوید و دوباره همین روش ها را امتحان می کنید. دوباره و دوباره این کار را تکرار می کنید. و شکست می خورید.

دست از تلاش برمی دارید. بدر آنه کسی به مد نصف یک کیک تولد را می خورد، سر همسرتان داد می زنید یا در طول ماه مشروب زیاد می خورید. توی گودال می افتید چون به خودتان می گوید زندگی همین است و همین طور پیش می رود. اما اگر باور داشته باشید که تنها کسی که زندگی تان را کنترل می کند خودتان هستید آن وقت بلند شده و دوباره تلاش می کنید. و تا این ادامه می دهید تا زمانی که حس کنترل داشتن بر زندگی بر غیر قابل کنترل بودن آن بر سر پیچیده کند. این حس به روال زندگی تان تبدیل شده و شما نیز به آدمی که باید استعدادهای

پرسیدن ایراد ندارد. هر لحظه سؤالی برایتان پیش آمد بپرسید. به عنوان یک مسیحی با این اعتقاد بزرگ شدم که خداوند کنترل همه چیز را به دست دارد و برای زندگی من برنامه ریزی کرده است. با تمام وجودم باور دارم که همین طور است. باور دارم که خداوند تمام ما را بدون قید و شرط دوست دارد اما فکر نمی کنم فقط

به این دلیل که به اندازه کافی خوب هستیم باید استعدادها و موهبت‌هایی را که او به ما عطا کرده است نادیده بگیریم و از آنها استفاده نکنیم. کرم ابریشم فوق‌العاده است اما اگر فکر کند خوب بودن کافی ست و تصمیم بگیرد همان شکلی بماند آن وقت ما از دیدن موجود زیبایی که می‌تواند به آن تبدیل شود محروم می‌مانیم. شما بیش از آنچه تاکنون شکل گرفته‌اید هستید.

این همان جوابی ست که می‌خواهم به تمام زنانی که برایم ایمیل می‌فرستند و از من راهنمایی می‌خواهند بدهم. شنیدنش شاید سخت باشد اما این آگاهی به دنبال این حقیقت شیرین به دست می‌آید: شما بیش از آنچه تاکنون شکل گرفته‌اید هستید و با این آگاهی می‌توانید بر تمام کارهایی که انجام می‌دهید کنترل داشته باشید. این موضوع مرا به کرا انداخت.

چه می‌شود اگر یک کتاب کامل درباره تمام کشمکش‌های زندگی‌ام بنویسم و در آن موارد و روش‌هایی را که در حال آنها کمکم کردند توضیح بدهم؟ چه می‌شود اگر درباره تمام شکست‌ها و لحظات خرابم، ورم حرف بزنم؟ چه می‌شود اگر به شما بگویم بزرگ‌ترین شرمندگی‌ام این است که هنگام عصبانیت سر فرزندانم جیغ می‌کشم؟ سروصداه، فریاده، ناسزا و غرزدن من به، با صدای بلند جیغ می‌کشم و بعداً وقتی به کاری که کردم فکر می‌کنم حالم بهم می‌آورد. چه می‌شود اگر بدانید من همین الان حداقل سه دندان خراب در دهانم دارم چون از دندان نزد دندان‌پزشک می‌ترسم؟ چه می‌شود اگر درباره چاقی موضعی‌ام یا برآمدگی عارضه‌ای که وقتی رکابی می‌پوشم مثل پستان سوم بین شانه و سینه‌ام ایجاد می‌شود به شما بگویم؟ از چربی پهلویم چیزی گفتیم؟ یا از موهایی که از خال روی صورت‌م رشد می‌کنند؟ یا از نداشتن اعتمادبه‌نفسم؟ چه می‌شود اگر با اعتراف به اینکه در بزرگسالی شلوارم را خیس کردم شروع به نوشتن کتابم بکنم و بگویم که این دفعه اولم نبود و دفعه آخرم هم نخواهد بود؟ و چه می‌شود اگر بگویم علی‌رغم اعترافی که کردم - چه خنده‌دار باشد چه شرم‌آور یا دردناک و یا چندان‌آور - با خودم هیچ مشکلی ندارم؟ که حتی وقتی

کارهایی می‌کنم که اصلاً از انجامشان راضی نیستم باز هم خودم را دوست دارم؟ که این کار امکان‌پذیر است چون می‌دانم کنترل تغییر اوضاع کاملاً در دست خودم است؟ من مسئول کسی هستم که تبدیل به آن می‌شوم. به لطف خدا فردا بیدار خواهم شد و شانس دوباره‌ای برای بهتر کردن زندگی‌ام خواهم داشت. به لطف خدا سسی و پنج سال در برخی از بخش‌های زندگی‌ام به سختی تلاش کرده‌ام و در بعضی قسمت‌ها (مثل کنترل نگرانی و استرس) هنوز از زوایای مختلف در حال تلاش بی‌وقفه‌ام. این یک سطر طولانی مدت است اما هر روز در حال یادگیری و پیشرفت هستم و این باعث می‌شود از خودم راضی باشم.

مواردی که با آنها کشمکش هستم چیست؟ دروغ‌هایی که تا به حال درباره خودم باور کرده‌بردم چیست؟

لیست بلندی خواهد داشت. بنابراین تصمیم گرفتم هر فصل را به یکی از آنها اختصاص دهم. هر بخش از این کتاب با یکی از دروغ‌هایی که باور داشتم شروع می‌شود و در ادامه توضیح می‌دهم. این دروغ چهارم مرا از پیشرفت باز داشته بود، آزارم می‌داد و در بعضی موارد باعث می‌شد به دیگران آسیب برسانم. اما با آگاهی از این دروغ‌ها و اعتراف به آنها قدرتشان را از بین بردم. بگویی ایجاد تغییر و غلبه بر کشمکش‌های زندگی‌ام را با شما در میان می‌گذارم. بر بعضی از آنها به‌طور کامل غلبه کرده‌ام و بعضی‌هایشان مانند رقصی مدام بین خودم و دلواپسی‌هایم در جریان هستند.

دلواپسی‌هایم چیست؟ اینجا می‌خواهم بدون هیچ تریب شخصی از بزرگ‌ترین و بدترین آنها صحبت کنم. امیدوارم این کتاب مشورت شما باشد و امیدوارم روش‌های پیشنهادی‌ام برایتان مفید واقع شود. اما دوستان من، بیش از هر چیزی امیدوارم به این باور برسید که می‌توانید تبدیل به هرکس و هر چیزی که دوست دارید شوید. در سخت‌ترین روزها به‌یاد داشته باشید که یک حرکت روبه‌جلو، خواه به اندازه یک اینچ یا یک مایل، تنها چیزی است که نیاز دارید.

با عشق، ریچل