

صورت را بشور دختر جان

ریتل هاليس

مينا امبى

سرشناسه	Hollis, Rachel ریحل هالیس
عنوان و نام پدیدآور	صورت را بشور دختر جان / ریحل هالیس؛ مینا امیری
مشخصات نشر	تهران: باران خرد، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۴۸ ص؛ ۱۴×۲۱×۵ س.م
شابک	978-622-6199-07-0
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: your face : stop be.2018 Girl, wash
موضوع	زنان مسیحی - راه و رسم زندگی
موضوع	Christian women- Conduct of life
موضوع	داستان های روان شناختی
موضوع	Psychological fiction
موضوع	خودسازی (Psychology)
موضوع	Self-actualization
شماره افزوده	امیری، مینا، ۱۳۴۷ - مترجم
رده بندی یکره	ت ۱۳۹۷ خ ۹۸۳ BV۴۵۴۷
رده بندی دیوید	۳۴۰ ۴۶۳
شماره کتابشناسی	۵۴۹۸۵

خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان لبافی نژاد،
نیش سرچشمه، می پلاک ۱۸۶
تلفن: ۷۸ ۶۶۴۰۰ - ۶۶۴۹۶۹۲۷



Baran_Kherad

باران خرد

- انتشارات باران خرد
- صورت را بشور دختر جان
- نوشته‌ی: ریحل هالیس
- ترجمه‌ی: مینا امیری
- ویراستار: یاشا اولاد دیلمقانیان
- نوبت چاپ پنجم ۱۳۹۹
- تیراژ ۱۰۰۰ نسخه
- چاپ فرازندیش سبز
- شابک ۰ - ۰۷ - ۶۱۹۹ - ۶۲۲ - ۹۷۸
- قیمت ۵۰,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۵	 فصل اول: دروغ: شادی من وابسته به دروغی است
۲۳	 آنچه به من کمک کرد
۲۵	 فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم
۳۳	 آنچه به من کمک کرد
۳۵	 فصل سوم: دروغ: به اندازه‌ی کافی خوب نیستم
۴۹	 آنچه به من کمک کرد
۵۱	 فصل چهارم: دروغ: من بهتر از تو هستم
۶۱	 آنچه به من کمک کرد
۶۳	 فصل پنجم: دروغ: دوست داشتن او برایم کافی است
۷۱	 آنچه به من کمک کرد
۷۳	 فصل ششم: دروغ: نه! آخرین پاسخ است
۹۳	 آنچه به من کمک کرد
۹۴	 فصل هفتم: دروغ: روابط زناشویی را بلد نیستم
۹۹	 آنچه به من کمک کرد
۱۰۲	 فصل هشتم: دروغ: مادر بودن را بلد نیستم
۱۰۹	 آنچه به من کمک کرد
۱۱۱	 فصل نهم: دروغ: مادر خوبی نیستم
۱۲۴	 آنچه به من کمک کرد

- فصل دهم: دروغ: تاکنون باید پیشرفت‌های بیشتری کرده بودم ۱۲۶
- آنچه به من کمک کرد ۱۳۴
- فصل یازدهم: دروغ: فرزند دیگران تمیزتر/بهتر/مؤدب‌تر/مرتب‌تر هستند ۱۳۶
- آنچه به من کمک کرد ۱۴۶
- فصل دوازدهم: دروغ: لازم است خود را کوچک‌تر کنم ۱۴۸
- آنچه به من کمک کرد ۱۵۶
- فصل سیزدهم: دروغ: من با مت‌دیمون ازدواج می‌کنم ۱۵۸
- آنچه به من کمک کرد ۱۶۸
- فصل چهاردهم: دروغ: نویسنده‌ی بدی هستم ۱۷۰
- آنچه به من کمک کرد ۱۷۷
- فصل پانزدهم: دروغ: من گزبر این مسئله غلبه نخواهم کرد ۱۷۹
- آنچه به من کمک کرد ۱۸۵
- فصل شانزدهم: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم ۱۸۶
- آنچه به من کمک کرد ۲۰۱
- فصل هفدهم: دروغ: من بر اساس وزنم تعریف می‌شوم ۲۰۳
- آنچه به من کمک کرد ۲۱۵
- فصل هجدهم: دروغ: به یک نوشیدنی نیاز دارم ۲۱۷
- آنچه به من کمک کرد ۲۲۶
- فصل نوزدهم: دروغ: فقط یک مسیر صحیح وجود دارد ۲۲۷
- آنچه به من کمک کرد ۲۳۴
- فصل بیستم: دروغ به یک قهرمان نیاز دارم ۲۳۶
- تقدیر و تشکر ۲۴۴

مقدمه

سلام دختر!

این مقدمه‌ی اصلی کتاب من است. این بخش هر آنچه مایلم در این کتاب مطالعه کنید را به صورت خلاصه به شما معرفی می‌کنم. در این لحظه اهدافم را برایتان باز می‌کنم تا بتوانم شما که از قلمرو خواندن این کتاب تصمیم‌گیری کرده‌اید را به سمت و سوی خاص هدایت می‌کنم. البته خواندن این بخش از کتاب برای آن دسته از افراد که هنوز سرگردان در کتاب‌فروشی است نماند و نمی‌توانند برای خرید این کتاب تصمیم‌گیری کنند هم مهم است. این کتاب را می‌توانی برای آن‌ها که به دنبال یک جادوی متحول‌کننده زندگی هستند نیز توصیه می‌کنم. در هر حال؛ امیدوار هستم که این صفحات کوتاه کتاب، اندکی ذهن شما را به فکر وادار کنند. بسیار خوب؛ پس شروع می‌کنیم!

این کتاب در خصوص چند دروغ رنج‌آور و یک حقیقت مهم است. حقیقت؟ شما و فقط خود شما تنها فرد مسئول برای خلق موقعیتی هستید که در آن قرار گرفته‌اید و فقط شما خالق این شخصیت فعلی خود هستید و فقط شما تعیین‌کننده‌ی سطح خوشبختی خودتان هستید؛ این مهم‌ترین نکته‌ای است که باید همیشه به خاطر بسپارید.

لطفاً اشتباه برداشت نکنید؛ قرار است صدها داستان بامزه یا عجیب یا شرم‌آور یا غمگین یا احمقانه برایتان تعریف کنم اما در نهایت همه‌ی آن‌ها به یک واقعیت مفید

و مختصر ختم می‌شوند: وضعیت فعلی زندگی شما فقط بستگی به عملکرد خودتان دارد.

اما این حقیقت برایتان مفهوم نخواهد داشت مگر اینکه ابتدا همه‌ی دروغ‌هایی که در مسیرتان قرار دارند را شناسایی کنید. درک برخی مطالب بسیار ضروری است از جمله اینکه شما خوشبختی را انتخاب می‌کنید و یا شما کنترل کامل را بر زندگی خود در اختیار دارید. این موارد شایسته توجه زیاد هستند بنابراین به عقیده من باید از این دو دستی بردارید و بر روی تابلو اعلانات بچسبانید تا همیشه آن‌ها را به خاطر داشته باشید ... اما این‌ها تنها مواردی نیستند که باید درک کرده و به خاطر بسپارید. شما باید هر دروغ که تاکنون در طول زندگی به خودتان گفته‌اید را شناسایی کرده و آن را به‌طور سیستماتیک ریشه‌کن کنید.

چرا؟

چون شما نمی‌توانید به یک مکان جدید بروید یا یک فرد جدید بشوید مگر اینکه بدانید اکنون در چه جاگاهی قرار دارید. خودآگاهی که از طریق کندوکاو واقعی در باورهای خودتان نسبت به آنچه هستید شکل می‌گیرد، فوق‌العاده گران‌بها است.

آیا تاکنون احساس نکردید که به اندازه کافی خوب نیستید؟ آن‌چنان که باید و شاید باریک اندام نیستید؟ فردی دوست‌داشتنی نیستید؟ یا شاید مادر بدی هستید؟ آیا تاکنون احساس نکرده‌اید که در مواردی مسخه به رفتاری دیگران بوده‌اید؟ آیا تاکنون احساس نکردید که استحقاق هیچ‌چیز را ندارید؟

همه‌ی این موارد دروغ هستند!

همه‌ی این موارد را جامعه، رسانه‌ها، خانواده یا صادقانه بگویم شیطان به شما تلقین کرده‌اند. این دروغ‌ها بسیار خطرناک هستند، چون ارزش‌های فکری و توانایی عملکرد شما را نابود می‌کنند. متأسفانه مشکل اصلی این است که ما غالباً آن‌ها را نمی‌شنویم؛ ما به‌ندرت دروغ‌هایی که در مورد خودمان ساخته و پرداخته کردیم را می‌شنویم چون آن‌ها از دیرباز در گوش‌هایمان طنین‌انداز شده‌اند بنابراین به شنیدن آن‌ها عادت کرده‌ایم. ما هر روزه با این نوع داستان‌های نفرت‌انگیز بمباران می‌شویم اما به ماهیت آن‌ها پی نمی‌بریم.

شناخت دروغ‌هایی که در مورد خودمان پذیرفته‌ایم؛ مهم‌ترین عامل برای تحریک رشد و توسعه یک نسخه بهتر از شخصیت خودمان است. اگر ماهیت چالش‌های خود را شناسایی کرده و به‌طور هم‌زمان قابلیت خود برای کنترل آن‌ها را درک کنیم؛ تغییر دادن خط سیر زندگی دشوار نخواهد بود.

علت کارهایی که می‌کنم همین است؛ علت راهاندازی وب‌سایت و صحبت در خصوص توجه به اصول زندگی یا محبت والدین یا تقویت ازدواج همین است. به همین دلیل است که ابتدا شیوه‌ی کار با سی ماشین لباسشویی گوناگون را بررسی کردم تا اینکه بالآخره بهترین روش کار کردن با ماشین لباسشویی را به اعضاء خانواده‌ی خرم آموختم. به همین دلیل است که من نسبت صحیح آب‌لیمو و سرکه بالزامیک برای درست کردن سس خوشمزه‌ی گوشت آب‌پز را می‌دانم. تاکنون عناوین متعددی را در ستون‌های این خود قرار داده‌ام اما همه‌ی آن‌ها فقط تحت پوشش یک عنوان وسیع قرار می‌گیرند: همه‌ی آن‌ها عناصر زندگی من هستند و من مایلم همه را به‌درستی انجام دهم.

نظرات و بازخوردهایی که هر روز دریافت می‌کنم نشانگر این واقعیت هستند که تا چه حد در حال رشد و یادگیری هستم؛ و البته مایا، خانم‌های دیگر را نیز تشویق کنم با من همراه شوند. تصور می‌کنم اگر در حال حاضر در منزل بودم یا اقدام به یادگیری هنر بافتنی، عکاسی یا مکرومه کرده بودم نیز همین موارد برای پیشرفت خود و بهبود روابط با دوستان استفاده می‌کردم؛ اما در حال حاضر؛ برای یادگیری موارد فوق اقدام نکردم، فعلاً به مسائل مربوط به سبک زندگی می‌پردازم و فقط بر عناوینی تمرکز دارم که زیرمجموعه عناوین مرتبط با سبک زندگی هستند. در ابتدای این مسیر؛ دریافتم که تصور اغلب خانم‌ها از سبک زندگی همان مواردی است که همیشه با اشتیاق خواهان آن بوده‌اند. بسیاری از این تصورات غیرممکن هستند یعنی آن‌ها نیز گروه دیگری از دروغ‌ها هستند که به ما تحمیل شده‌اند. به همین دلیل ترجیح می‌دهم از همین ابتدا با شما صادق باشم. من با صداقت کامل تصاویر متعدد از فلج صورت‌م را به اشتراک گذاشتم؛ همچنین اگر به مراسم رسمی همچون اسکار رفته باشم؛ آن‌ها را نیز به اشتراک خواهم گذاشت. برای

ایجاد تعادل در روحیه‌ی خودم داستان تلاش‌های متعدد برای کاهش وزن را بیان کردم و یا عکس‌هایی از خودم با چهل پوند اضافه وزن به اشتراک گذاشتم.

همیشه صادقانه از مشکلات ازدواج، افسردگی پس از زایمان و احساس حسادت، ترس، خشم، زشت بودن، بی‌ارزش بودن و یا حتی اینکه کسی مرا دوست ندارد صحبت کرده‌ام. همیشه نسبت به آنچه هستم واقع‌بین بوده‌ام و صادقانه ریشه‌هایم را پذیرفته‌ام. یکی از مشهورترین اقدامات من این بود که عکس ترک‌های متعدد بر روی دست‌هایم را در اینترنت به نمایش گذاشتم؛ که البته هنوز هم همان‌جاست ...

هنوز هم خانم‌ها در این خصوص صحبت می‌کنند؛ ایمیل‌های متعددی از خانم‌های سراسر جهان دریافت کردم که در آن‌ها شیوه‌های گوناگون برای برطرف کردن این ترک‌ها، پوست‌شکل، شکم را به من تذکر داده بودند. من به‌وضوح درد و رنج این خانم‌ها را در پس‌زمینه نگار ذکر شده در این ایمیل‌ها احساس کردم و احساس شرم آن‌ها یا لحظات سختی که توسط موقعیت‌های مشابه تجربه کرده بودند را احساس کردم؛ و این وضعیت باعث آزرده‌گی خاطر من شد.

من نیز پاسخ‌هایی برای آن‌ها نوشتم؛ به آن‌ها توضیح دادم که چقدر زیبا و قوی هستند، من آن‌ها را جنگجو، شجاع و دلاور نامیدم. به همه‌ی آن‌ها توصیه کردم که هرگز ناامید نشوند. شاید شما نیز معتقد باشید که یک فرد غریبه به راحتی از این سخن‌ها بر زبان می‌راند چون از ماهیت اصلی مشکلات خبر ندارد اما این گونه نیست. از ابتدای نگارش این کتاب می‌دانستم چه می‌خواهم بگویم اما هدف من فقط بیان این موارد نبوده است. هدف من فقط این نیست که خواهرم را به این موضوعی رنجیده است یا دوستی که افسرده شده است را نصیحت کنم؛ هدف من فقط این نیست که به دوستان و عزیزان خودم کمک کنم؛ در واقع؛ من حامی و مشوق همه عزیزانم هستم ... اما من هرگز نمی‌خواهم شاهد فرو رفتن شما در احساس غم و اندوه باشم.

همه‌ی شما قوی، شجاع و جنگجو هستید... اما اگر من در خصوص این مشخصه‌های شما سخن می‌گویم، علت امر این است که دوست دارم همه‌ی این مشخصه‌ها را در شما مشاهده کنم. دوست دارم شانه‌هایت را بگیرم و محکم تکان دهم تا دندان‌هایت تلق‌تلق با هم برخورد کنند. دوست دارم مقابل شما بایستم تا اینکه شجاعت نگاه کردن به چشمانم را بیایی و پاسخ خود را مشاهده کنی. دوست دارم با تمام قوا فریاد

بزنم تا بالاخره این حقیقت بزرگ را درک کنی: شما کنترل زندگی خود را در دست دارید!

همه‌ی ما فقط یکبار شانس زندگی کردن داریم؛ و زندگی با سرعت برق و باد می‌گذرد. پس شایسته است که تا این حد به خود توهین نکرده و به دیگران نیز اجازه ندهید به شما توهین کنند. هرگز کمتر از آنچه استحقاق دارید را نپذیرید. از خریدن اقلام گران‌قیمت برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران اجتناب کنید، علی‌الخصوص اگر علاقه‌ای افراد مزبور هم ندارید. احساسات خود را سرکوب نکنید بلکه بر روی آن‌ها کار کنید. شوق، سوختی برای رزندان خود را با غذا یا اسباب‌بازی نخرید چون در این صورت به‌راحتی از شما جدا می‌شوند. دست از آزار بدن و یا ذهن خود بردارید. لطفاً دست بردارید!

فقط کافی است از این مسیر پایان و بیهوده خارج شوید. قرار است زندگی شما یک سفر خارق‌العاده، پرحادثه و هیجان‌انگیز از یک نقطه به نقطه دیگر باشد نه اینکه شما سوار یک چرخ و فلک بشوید. پس از چرخش‌های چرخش و چرخش باز هم در همان نقطه نخست پیاده شوید.

قرار نیست زندگی شما شبیه به زندگی من باشد. مسلم است! زندگی شما قرار نیست شبیه به زندگی هیچ‌کس دیگر باشد بلکه زندگی شما فقط باید حاصل تلاش و خواسته خودتان باشد.

آیا سخت خواهد بود؟ قطعاً! به خاطر داشته باشید که انتظارات شایسته‌های آسان‌تر یعنی دراز کشیدن روی کاناپه که در نهایت منجر به بیست کیلوگرم اضافه وزن خواهد شد و این در حالی است که قافله‌ی عمر می‌گذرد!

آیا تغییرات یک شبه روی می‌دهند؟ هرگز! تغییر عبارت است از یک فرآیند طولانی که گاهی اوقات به‌اندازه کل عمر شما طول می‌کشد. لازم است ابزارها و تکنیک‌های گوناگون را امتحان کنید تا از کارایی آن‌ها برای دستیابی به اهداف خود اطمینان حاصل کنید. در این راستا توجه داشته باشید که فقط برخی از آن‌ها کارآمد هستند؛ برای مثال؛ اگر یکی از آن‌ها پاسخ مشکل شما باشد، سی‌وهفت مورد دیگر نه تنها کارآمد نیستند بلکه بی‌مصرف خواهند بود. سپس فردا از خواب بیدار می‌شوید و همین روند را ادامه می‌دهید؛ و دوباره و دوباره!

و شما شکست خواهید خورد!

در این لحظه واگن شما از مسیر اصلی خارج می‌شود. زمانی که هیچ‌کس مراقب شما نیست نیمی از کیک تولد را می‌خورید ... بر سر شوهرتان فریاد می‌کشید ... در طول یک ماه بیش‌ازحد معمول نوشیدنی می‌نوشید. سپس به دام عادت گرفتار می‌شوید چون آن را زندگی می‌نامید که باید به همین شیوه به پیش بروید؛ اما نگران نشوید زمانی که درک کنید کنترل زندگی فقط در دستان خودتان است؛ یک بار دیگر از جا برخاسته و دست‌به‌کار می‌شوید. سپس به همین ترتیب به پیش می‌روید تا اساس کنید تحت کنترل بودن امور عادی‌تر و طبیعی‌تر از خارج از کنترل بودن امور است.

این روند به سبک زندگی شما تبدیل می‌شود تا در نهایت به همان فردی تبدیل شوید که بایستید.

اکنون؛ دقیقاً هم‌اکنون؛ باید بررسی‌م که نقش تقدیر در این میانه کجاست؟ من یک مسیحی هستم و تحت الهی دینی می‌دانم که خداوند کنترل همه امور را در دست دارد. خداوند برای زندگی من در رحمت و من از اعماق قلبم باور دارم که این مسئله حقیقت محض است. من همین باور دارم که خداوند بی‌قیدوشرط عاشق همه بندگان است؛ اما نمی‌توانم باور کنم که خداوند مهربان این همه استعداد و توانایی را در وجود ما به ودیعه نهاده فقط چون ما مشاقت خوب او بوده‌ایم. یک شفیره نیز خارق‌العاده است اما اگر شفیره تصور کند که به اندازه کافی خوب هست و دست از تلاش کردن بردارد؛ هرگز به یک موجود زیبا به نام پرنده تبدیل نخواهد شد و این فرصت را از دست خواهد داد.

شما می‌توانید بسیار بالاتر از آنچه تاکنون بوده‌اید؛ بایستید.

به همین دلیل است که ما یلم برای همه‌ی زنانی که برای دریافت مشاوره با من مکاتبه کرده‌اند؛ کتاب بنویسم. شاید شنیدن این عبارت برایتان سنگین باشد اما لازم می‌دانم این حقیقت شیرین را بیان کنم: شما می‌توانید بالاتر از آنچه تاکنون بوده‌اید؛ بایستید و من اطمینان دارم که شما با دانستن این مطلب می‌توانید کنترل زندگی خود را به دست بگیرید!

این دیدگاه‌ها مرا به سمت یک ایده ناب سوق می‌دهند.