



از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌ات گفته می‌شود دست بردار!
تا تبدیل به همان کسی شوی که می‌خواهی...

خودت باش دختر صورتت را بشور

تقدیم به تمام زنان باارزش دنیا

نویسنده: ریچل هالیس

ترجمه: زهرا منصوری

سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis, Rachel

عنوان و نام پدیدآور: خودت باش دختر : از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌ات گفته می‌شود دست بردار!
تا تبدیل به همان کسی شوی که می‌خواهی / نویسنده ریچل هالیس : ترجمه زهرا منصوری.
مشخصات نشر: قم: همخونه، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۲۵۲ ص.

شابک: ۳۰۰۰۰ ریال: ۷-۰۹-۶۹۲۹-۶۲۲-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: 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, ۲۰۱۸.

عنوان دیگر: خودت باش دختر: از باور به دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعا هستید.

عنوان دیگر: از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌ات گفته می‌شود دست بردار! تا تبدیل به همان کسی شوی که می‌خواهی.

موضوع: هالیس، ریچل

موضوع: زنان مسیحی-- راه و رسم زندگی

موضوع: داستان‌های روان‌شناختی

موضوع: عزت نفس زنان

موضوع: موفقیت

شناسه افزوده: منصوری، زهرا، ۱۳۶۳-، مترجم

رده بندی دیویی: ۲۴۸/۴۸۳

موضوع: Hollis, Rachel

موضوع: Christian women-- Conduct of life

موضوع: Psychological fiction

موضوع: Self-esteem in women

موضوع: Success

رده بندی کنگره: ۴۵۲۷BV

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۷۷۸۵۴

عنوان خودت باش دختر

نویسنده ریچل هالیس

مترجم زهرا منصوری

ناشر همخونه

طراح جلد و صفحه اراء گرافیک جوانه

نوبت چاپ اول ۹۸

تیراژ ۵۰۰ جلد

شابک ۷-۰۹-۶۹۲۹-۶۲۲-۹۷۸

قیمت ۳۰۰۰۰ تومان

مراکز پخش

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، سمیه ۱۰، کوچه ۱، پست مدرسه، پلاک ۸۷

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

پخش ملینا: ۰۹۱۱۹۹۸۵۱۸۷ - ۰۹۱۲۷۴۱۰۶۳ برادران شاپلو

دفتر تبریز: ۰۹۱۰۹۸۵۰۵۵ ناصری

دفتر اصفهان: ۰۹۱۳۲۰۹۲۰۸۳ - ۰۹۱۳۲۱۷۰۹۸۶ برادران نوروزی

دفتر شیراز: ۰۹۰۱۹۲۱۴۴۹۹ توکلیان

دفتر لاهیجان: ۰۹۱۱۸۲۵۰۵۹۲ خانم ایلوج

دفتر ساری: ۰۹۳۶۴۴۷۰۸۸۹ خانم جمالی

فهرست

.....	سخن مترجم	۵
.....	مقدمه	۶
.....	فصل اول: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال می کند	۱۴
.....	فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می کنم	۲۴
.....	فصل سوم: دروغ: من به اندازه کافی خوب نیستم	۳۴
.....	فصل چهارم: دروغ: من از تو بهترم	۴۹
.....	فصل پنجم: دروغ: دوست داشتن او برای من کافی است	۶۱
.....	فصل ششم: دروغ: نه جواب آخر است	۷۶
.....	فصل هفتم: دروغ: در رابطه جنسی خوب نیستم	۹۷
.....	فصل هشتم: دروغ: مادر بودن را بلد نیستم	۱۰۶
.....	فصل نهم: من مادر خوبی نیستم	۱۱۵
.....	فصل دهم: دروغ: الان باید جلوتر از این ها می بودم	۱۳۰
.....	فصل یازدهم: دروغ: بچه های دیگران خیلی تمیزتر و منظم تر و مودب تر هستند	۱۴۰
.....	فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را کوچک نشان دهم	۱۵۴
.....	فصل سیزدهم: دروغ: با مت دامون ازدواج خواهم کرد	۱۶۷

- فصل چهاردهم: دروغ: من نویسنده افتضاحی هستم ۱۷۹
- فصل پانزدهم: دروغ: هرگز از پس آن بر نخواهم آمد ۱۸۸
- فصل شانزدهم: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم ۱۹۶
- فصل هفدهم: دروغ: وزنم بیان‌گر شخصیت‌م است ۲۱۴
- فصل هجدهم: دروغ: به نوشیدن الکل احتیاج دارم ۲۲۸
- فصل نوزدهم: دروغ: فقط یک راه درست برای بودن وجود دارد ۲۳۹
- فصل بیستم: دروغ: من به یک قهرمان نیاز دارم ۲۵۰

سخن مترجم

ریچل هالیس، نویسنده، کارآفرین، ورزشکار و سخنران انگیزشی در این کتابش بیشتر از آنکه مشوق باشد، برای هر زنی از تازه مادران گرفته تا مادران شاغل و خانه دار و دختران جوان، یک راهنمای خوب و کامل است.

عنوان فصل‌ها گویای همین مطلب است. این کتاب مختص زنانی است هدفمند که برای داشتن یک زندگی موفق، پرمعنا و به دور از تحجر تلاش می‌کند.

امیدوارم هر بانویی این را بداند که الماس وجودش برای درخشیدن تنها به عیش و توجه خود او نیاز دارد.

مقدمه

آهای دختر!

این سرآغاز، مهم‌ترین بخش کتاب من است. در اینجا به‌طور مختصر درباره محتوای کتاب صحبت می‌کنم و اگر تصمیم گرفته‌ای که این کتاب را مطالعه کنی؛ اینجا همان جایی است که مشتاق می‌شوی بدانی انتظار چه مطالبی را باید داشته باشی. این بخش همچنین برای کسی که اکنون در کتابفروشی ایستاده و فکر می‌کند که آیا این کتاب را بخرد یا نه مهم است، چون به او در تصمیم‌گیری کمک می‌کند.

این کتاب درباره یک مشت دروغ آزاردهنده و یک حقیقت مهم است.

حقیقت؟ اینکه تو، فقط خود تو مسئول آن کسی که می‌شوی هستی و میزان رضایت و شادی تو به خردت بستگی دارد. این یک نکته کلیدی است.

اشتباه برداشت نکن، قصد دارم در این کتاب صدها داستان خنده‌دار، غم‌انگیز، عجیب، شرم‌آور و مضحک تعریف کنم که هر کدام از آنها به این واقعیت مختصر و مفید ختم می‌شود: زندگی تو مربوط به خودت می‌شود.

اما این حقیقت را زمانی باور خواهی کرد که ابتدا دروغ‌هایی که بر سر راه رسیدن به آن قرار دارد را بشناسی. درک این حقیقت که فقط

خود تو خوشبختی‌ات را انتخاب می‌کنی و کنترل زندگی‌ات را به دست می‌گیری، بسیار مهم است. این یکی از آن نکاتی است که باید با هر دو دست محکم بگیریم و روی تابلوی اعلانات بچسبانیم تا همیشه یادمان بماند... اما فقط این نیست که باید بدانی.

علاوه بر این باید تک تک دروغ‌هایی که در زندگی به خودت گفته‌ای را شناسی و قاعدتاً از بین ببری.

چرا؟

چون بدون تأیید مبدأ غیرممکن است که به مقصد برسی. دست یافتن به خود آگاهی در نتیجه کنکاش برای رسیدن به باور اینکه چه کسی هستی، بسیار ارزشمند است.

آیا تابه حال پیش آمده که فکر کنی به اندازه کافی خوب نیستی؟ که به اندازه کافی لایق نیستی؟ دوست‌داشتنی نیستی؟ مادر خوبی نیستی؟ که سزاوار این هستی که با تو رفتاری شود؟ که هرگز به جایی نخواهی رسید؟

تمام این‌ها دروغ است.

دروغ‌هایی که توسط جامعه، رسانه خانواده، یا حتی توسط خود شیطان ساخته و جاودانه شده‌اند. این دروغ‌ها برای حس اعتماد به نفس و توانایی ما بسیار خطرناک و ویران‌کننده است. کم‌رساننده‌ترین نکته درباره این دروغ‌ها این است که ما اصلاً آنها را نمی‌شنویم. ما بندرت دروغ‌هایی که درباره خودمان ساخته‌ایم را می‌شنویم چون مدت‌ها آن قدر با صدای بلند در گوشمان خوانده شده که تبدیل به موج سفید شده‌اند. حرف‌های نفرت‌انگیزی که هرروز بر سرمان آوار می‌شود و ما اصلاً متوجه آن نمی‌شویم. تشخیص دروغ‌هایی که درباره خودمان

باور کرده‌ایم کلید رسیدن به نسخه بهتری از خودمان است. اگر بتوانیم مرکز مشکل را پیدا کنیم و هم‌زمان کنترل اوضاع را به دست بگیریم، آن وقت است که می‌توانیم مسیرمان را کاملاً تغییر بدهیم.

دلیل کاری که انجام می‌دهم همین است. به همین دلیل یک وب‌سایتی را راه‌اندازی کرده‌ام و درباره نحوه تزیین کردن، با عشق مادری کردن و بهبود روابط زناشویی صحبت می‌کنم. به همین دلیل قبل از اینکه به خانواده خودم یاد بدهم، سی روش مختلف را برای تمیز کردن ماشین لباسشویی به شما نشان می‌دهم. به همین دلیل بهترین ترکیب بالزامیک و مرکبات را برای خوش طعم کردن گوشت کبابی بدم. البته که من به دسته کامل از موضوعات مختلف را در وب‌سایت مطرح می‌کنم اما نهایتاً همه آنها به یک چیز خلاصه می‌شوند: این‌ها آرمان‌های زندگی من هستند و می‌خواهم به‌خوبی انجامشان دهم. پست‌هایی که می‌گذارم نشان می‌دهند که چقدر یاد گرفته‌ام و رشد کرده‌ام؛ و می‌خواهم که باعث رشد و تشویق خانم‌های دیگر نیز بشود. فکر کنم اگر کارم تدریس در منزل، بافندگی، عکاسی یا مکرومه‌بافی بود بازهم از آنها برای تقویت خودم و دوستانم استفاده می‌کردم؛ اما من با هیچ‌کدام از این‌ها سرکار ندارم. کار من تولید محتوا مختص مسائل مربوط به سبک زندگی است.

اوایل کارم متوجه شدم که تصور بسیاری از زنان از سبک زندگی چیزی ست که آرزویش را دارند. بسیاری از این تصورات غیبی ممکن است (یک دروغ دیگر که به ما تحمیل شد)، می‌خواهم که از همین ابتدا با شما صادق باشم، عهد بستم که صادقانه و صمیمانه هر بخشی از داستان زندگی‌ام را برای شما تعریف کنم. درباره همه چیز صحبت

کرده‌ام. از کشمکش‌های ازدواجم، افسردگی‌های بعد از زایمانم، درباره احساساتم، حس حسادت، خشم، ترس، بی‌ارزش بودن. مشهورترین کاری که انجام داده‌ام این است که در اینترنت عکسی از ترک‌های شکمم به اشتراک گذاشته‌ام و هنوز...

و هنوز از زنان بسیاری از سرتاسر جهان ایمیل دریافت می‌کنم که می‌پرسند چطور توانستم این کار را بکنم درحالی که آنها با این موضوع درگیرند. می‌توانم درد را در ایمیل‌هایشان احساس کنم. می‌توانم شرم را در کلماتی که برای توصیف رنجشان بکار می‌برند احساس کنم و این غلبم را به درد می‌آورد.

جوابشان را می‌دهم. به تک تکشان می‌گویم که چقدر زیبا و قوی هستند؛ و آنها را دیر، شجاع و مبارز می‌نامم. به آنها می‌گویم که تسلیم نشوند. این ماسک‌ترین حرفی است که می‌توان به یک غریبه زد؛ اما این تمام آنچه می‌خواهم بگویم نیست. این همان چیزی نیست که اگر خواهرم یا بهترین دوستم بود می‌گفتم. چون از نظر نزدیکانم من حامی و مشوق آنها هستم... اما من مطمئناً دوست ندارم شاهد غرق شدن شما باشم.

حقیقت این است که تو قوی، شجاع و مبارز هستی... و اگر این‌ها را من به تو می‌گویم دلیلش این است که می‌خواهم این ویژگی‌ها را در خودت ببینی. می‌خواهم از شانه‌هایت بگیرم و آنقدر تکان دهم که دندان‌هایت بلرزد (که به خودت بیایی). می‌خواهم این حرف‌ها را طوری به صورتت بگویم که جرأت نگاه کردن به چشم‌هایم را پیدا کنی و جوابت را بگیری. می‌خواهم با تمام وجودم فریاد بزنم تا تو به این حقیقت بزرگ برسی: کنترل زندگی در دستان خودت است. یک بار و

فقط یک بار شانس زندگی کردن داری؛ و عمر تو در حال گذر است. دست از سرزنش خودت بردار و این اجازه را به دیگران هم نده. به کمتر از حقت قانع نشو. دست از چشم و هم‌چشمی بردار. از خریدن وسایلی که توان پرداختش را نداری دست بردار. احساسات را بجای بروز دادن سرکوب نکن. سعی نکن بجای مادری کردن، محبت فرزندت را با غذا و اسباب‌بازی و رفاقت بخری. با جسم و روح بد رفتاری نکن. از مسیری که پایانی ندارد خارج شو. قرار است زندگی تو سفر از یک مکان به نظیر به مکانی دیگر باشد، نه مثل چرخ و فلکی که هر بار تو را به نقطه قبلی برگرداند.

قرار نیست زندگی تو شبیه زندگی من باشد. اصلاً نباید شبیه زندگی دیگران باشد، اما باید حداقل ساخته دست خودت باشد.

به نظر دشوار است؟ کاملاً؛ اما انتخاب راه ساده و آسان‌تر یعنی نشستن روی کانپه و نتجاء بردن اضافه وزن و گذر عمرت.

آیا تغییر یک شبه اتفاق می‌افتد؟ عمراً! صحبت از یک عمر تلاش است. باید راه و روش‌ها و تکنیک‌های مختلفی را امتحان کنی که ممکن است از بین همه آنها فقط یکی به ظرت خوب باشد و بقیه بی‌فایده؛ و فردا دوباره از نو شروع خواهی کرد. تا اینکه احساس شکست می‌کنی.

دست از تلاش برمی‌داری. نصف کیک تولد را دور از چشم همه می‌خوری. سر همسر و فرزند فریاد می‌زنی و تمام طول ماه مشروب می‌خوری. به روزمرگی و یکنواختی عادت می‌کنی چون فکر می‌کنی که زندگی همین است و همیشه همین طور پیش می‌رود؛ اما ...

اما اگر روزی احساس کنی که مسئول هستی و کنترل زندگی در دست توست، بلند خواهی شد و دوباره تلاش خواهی کرد تا باور کنی که این روال زندگی توست و آن قدر به تلاش ادامه خواهی داد که در نهایت به کسی تبدیل خواهی شد که باید باشی.

همین جا، در همین لحظه، ارزش این سؤال وجود دارد که بررسی: پس ایمان چه نقشی دارد؟ به عنوان یک مسیحی آموختم که کنترل همه چیز در دست خداوند است و خداوند سرنوشت مرا تعیین کرده است. با تمام وجودم باور دارم که درست است. باور دارم که خداوند همه ما را بدون هیچ قید و شرطی دوست دارد؛ اما نه به این معنا که ما استعدادها و مواهبتهایی که او به ما عطا کرده را نادیده بگیریم صرفاً به این دلیل که به اندازه کافی خوب هستیم. کرم ابریشم موجود شگفت انگیزی است، اما اگر فکر کند که همین اندازه کافی است و تصمیم بگیرد به همان شکل باقی بماند، آنگاه ما از دیدن موجود بسیار زیبایی که می توانست باشد محروم می شدیم.

تو بیشتر از آنچه که هستی ارزش داری و باید باشی.

این همان چیز است که دوست دارم در جواب تمام زنانی که از من کمک می خواهند بگویم. شاید شنیدنش سخت باشد، اما این آگاهی حقیقت شیرینی را به دنبال دارد: تو بیشتر از آنچه که هستی ارزشمندی و با این آگاهی کنترل هر کاری را به دست خواهی گرفت. و این آگاهی مرا نیز به این فکر انداخت.

چرا یک کتاب درباره تمام کشمکش هایی که در زندگی داشتم ننویسم؟ کتابی که بتوانم در آن تمام مواردی را که به من کمک کرد تا این دوران را پشت سر بگذارم توضیح بدهم، درباره تمام لحظاتی که

احساس شکست و شرمندگی کردم صحبت کنم؛ که بگویم چیزی که بیشتر از همه باعث خجالت من می‌شود این است که گاهی بر سر فرزندانم جیغ می‌کشم، نه داد و فریاد یا غرولند بلکه یک جیغ بلند و بنفشی می‌کشم که خودم بعداً وقتی به آن فکر می‌کنم حالم به هم می‌خورد. چرا نگویم که من همین الان سه تا دندان کرم خورده دارم چون از دندانپزشکی وحشت دارم؟ که من هم درگیر سلولیت و چاقی موضعی هستم و زمانی که رکابی می‌پوشم گوشتی به اندازه سینه بین بازو و سینه‌ام بیرون می‌زند؟ از چربی پهلویم گفتم؟ یا از مویی که از خال صورتم رشد می‌کند؟ یا از عدم اعتماد به نفسم؟ اگر بگویم فصل اول کتابم را با این اعتراف شروع کردم که من به عنوان یک بزرگسال، یک انسان کامل و بالغ شلوارم را خیس کردم و این بار اولم نبود و آخرین بار هم نخواهد بود؟ اگر بگویم با وجود اعترافاتم چه خنده‌دار، چه دردناک، شرم‌آور و یا چندس‌آور، در صلح با خودم هستم؟ حتی در مواقعی که کار افتخارآمیزی نکنم باز هم خودم را دوست دارم، چون در نهایت خودم را مسئول تغییر اوضاع می‌دانم. من مسئول کسی که به آن تبدیل می‌شوم هستم. به لطف خداوند فردا بیدار خواهم شد و فرصت دیگری برای بهبود زندگی در اختیار خواهم داشت. به لطف خدا سی و پنج سال در بخش‌هایی از زندگی سخت تلاش کرده‌ام (مثل ترکیب خوراک گوشت و پنیر) و امروز شاهد پیروزی‌ام هستم؛ و در بخشی دیگر از زندگی (مثل غلبه بر استرس) از زوایای مختلف مدام در حال تلاشم تا بر آن غلبه کنم. این سفری است به درازای یک عمر که هرروز در حال سوختن و رشد هستم و این باعث می‌شود که با خودم در صلح باشم.

مشکلاتی که با آنها دست و پنجه نرم کرده‌ام؟ و دروغ‌هایی که

مدتها درباره خودم باور کرده‌ام؟

اگر لیست کنم به مسافت یک مایل خواهد بود. از این رو تصمیم گرفتم هر فصل از این کتاب را به یکی از آنها اختصاص دهم. هر فصل با یک دروغی که باور داشتم شروع می‌شود و با داستان‌هایی همراه است که توضیح می‌دهد چطور آن دروغ مرا از پیشرفت بازداشت، صدمه زد و در بعضی موارد باعث شد به دیگران آسیب برسانم و اما با پذیرفتن و اعتراف به این دروغ‌ها، توانستم قدرتش را مهار کنم. خواهم گفت که چگونه توانستم تغییراتی در زندگی‌ام ایجاد کنم تا بر مشکلات غلبه کنم. نیمی از مشکلاتم برای همیشه حل شده است و نیمی دیگر مثل قصه‌های فاعده هنوز بین من و نگرانی‌هایم وجود دارد.

نگرانی‌هایم؟ خوب، بعضی از بزرگ‌ترین و بدترین آنها را در این کتاب خواهی خواند. که امیدوارم موجب دلگرمی تو بشود، برایت سودمند و مفید واقع شود و بیشتر از هر چیز دیگر امیدوارم به این باور برسی که می‌توانی تبدیل به هر کس و هر چیزی که دوست داری بشوی دوست عزیزم.. امیدوارم در سخت‌ترین روزها به یاد بیاوری که یک حرکت به سمت جلو (یک اینچ یا یک مایل) تنها چیزی است که نیاز داری.

با عشق،

ریچل