

3600

8..

1

2..

6/7

# کورتا را بشور دختر

ترجمه: محمدرضا شیروانی



سرشناسه: هالیس، ریچل. - Rachel Hollis

عنوان و نام پدیدآور: صورتت را بشور دختر، مترجم محمدرضا شیروانی  
Mohammadreza Shirvani

مشخصات نشر: ییلاق یاران، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۲-۳۰-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شناسه افزوده: شیروانی، محمدرضا، ۱۳۶۷، مترجم

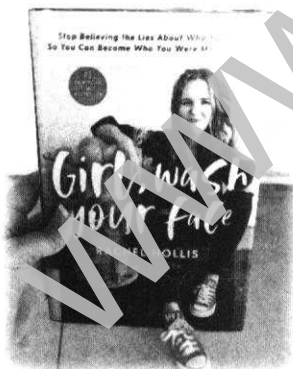
یادداشت: از باور به دروغ‌هایی که درباره تان گفته میشود دست بردارید تا تبدیل به

همان کسی شوید که واقعا هستید

رده‌بندی کنگره B۷۴۵۲۷

رده‌بندی دیویی: ۲۴۸/۴۸۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۳۹۸۱۲۷



عنوان صورتت را بشور دختر

تالیف ریچل هالیس

ترجمه محمدرضا شیروانی

ویراستار کبری عبدالمهی

ناشر ییلاق یاران

سال چاپ ۱۳۹۸

نوبت چاپ اول

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۷۵۳۱۰۰۶

## فهرست

- مقدمه ..... ۵
- فصل اول: دروغ: موارد دیگری که مرا خوشحال می کند ..... ۱۲
- فصل دوم: دروغ: از فردا شروع خواهم کرد ..... ۲۱
- فصل سوم: دروغ: من خیلی خوب نیستم ..... ۲۹
- فصل چهارم: دروغ: من بهتر از تو هستم ..... ۴۲
- فصل پنجم: دروغ: دوست داشتن او برای من کافی است ..... ۵۲
- فصل ششم: دروغ: "نه" جواب نهایی است ..... ۶۰
- فصل هفتم: دروغ: من در برقراری رابطه جنسی با همسرم خوب نیستم ..... ۷۸
- فصل هشتم: دروغ: نمی دانم چگونه می توانم مامان خوبی باشم ..... ۸۵
- فصل نهم: دروغ: من مادر خوبی نیستم ..... ۹۳
- فصل دهم: دروغ: از موقعیتی که دارم باید خیلی جلو بروم ..... ۱۰۵
- فصل یازدهم: دروغ: بچه های مردم خیلی مؤدب تر و بهتر از بچه های من هستند ..... ۱۱۳
- فصل دوازدهم: دروغ: من نیاز دارم که خودم را کوچکتر کنم ..... ۱۲۴
- فصل سیزدهم: دروغ: من می خواهم با مت دیمون ازدواج کنم ..... ۱۳۳
- فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسنده بسیار بد هستم ..... ۱۴۳
- فصل پانزدهم: دروغ: هرگز نمی توانم از این مرحله عبور کنم ..... ۱۵۰
- فصل شانزدهم: دروغ: من نمی توانم حقیقت را بگویم ..... ۱۵۶

- فصل هفدهم: دروغ: وزنم نشان دهنده شخصیتم است..... ۱۶۸
- فصل هجدهم: دروغ: بعضی اوقات نیاز به نوشیدن دارم..... ۱۷۹
- فصل نوزدهم: دروغ: تنها یک راه درست برای زندگی کردن وجود دارد..... ۱۸۷
- فصل بیستم: دروغ: من یک قهرمان می‌خواهم..... ۱۹۵

## مقدمه

هی دخترها، سلام!

این نامه سرگشاده بزرگ کتاب من است، قسمتی که در آن به شما همه آن چیزهایی را می‌گویم که امیدوارم در حین خواندن کتاب متوجه آن‌ها شوید. این همان لحظه‌ای است که قصد دارم اهدافم را از نوشتن این کتاب مشخص کنم و اگر می‌خواهید مطالعه این کتاب را شروع کنید اینجا همان جایی است که می‌فهمید چه مطالبی در انتظار شماست. حتی خواندن این بخش نیز برای کسانی که در کتاب‌فروشی استفاده‌اند و می‌خواهند تصمیم بگیرند که آیا این کتاب را بخرند یا نه مفید است و به آن‌ها در تصمیم‌گیری کمک خواهد کرد. مطالب این قسمت باعث خواهد شد نامه‌ام فشار زیادی را احساس کند و مسئولیت بزرگی را بر دوش بکشد، اما در هر صورت می‌خواهم آن را شروع کنم.

این کتاب در مورد بسیاری از دروغ‌های دردناک و یک حقیقت مهم است. چه حقیقتی؟ اینکه شما و فقط خود شما در نهایت مسئول آن هستید که به چه انسانی تبدیل شوید و همچنین میزان شادی و رضایتان از زندگی را تعیین کنید. این هدف اصلی کتاب من است.

اشتباه نکنید، من قصد دارم چندین داستان خنده‌دار، عجیب و غریب، شرم‌آور، غم‌انگیز و مسخره را برایتان تعریف کنم که همه آن‌ها به یک حقیقت مشابه منتهی می‌شوند، اینکه زندگی شما فقط به خود شما بستگی دارد و تا وقتی که دروغ‌های میان مسیرتان را شناسایی نکنید این حقیقت

برایتان قابل درک نخواهد شد. درک اینکه شما خودتان شادی‌تان را انتخاب می‌کنید و کنترل زندگی‌تان را بر عهده دارید بسیار مهم است. این یکی از آن چیزهایی است که باید با هر دو دستان آن را بگیریم و بر روی تابلو اعلاناتمان بزنیم تا همیشه به یادمان بماند؛ اما این تنها چیزی است که باید آن را درک کنید و باور داشته باشید.

شما همچنین نیاز به شناسایی و از بین بردن تمام دروغ‌هایی که در زندگی به خودتان گفته‌اید را خواهید داشت.

چرا؟ چون بدون اینکه بدانید الان کجا هستید نمی‌توانید مسیر بعدی‌تان را مشخص کنید و تبدیل به انسان جدیدی شوید. شناخت و آگاهی از جایگاهی که می‌خواهید تبدیل به آن شوید باعث می‌شود ارزش جایگاه فعلی‌تان را بیشتر بدانید.

آیا تا به حال به این باور رسیده‌اید که به اندازه کافی خوب نیستید؟ به اندازه کافی خوش‌اندام نیستید؟ اینکه فرد غیرقابل تحملی هستید؟ یا مادر بدی هستید؟ آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که سزاوار رفتاری که با شما می‌شود نیستید؟ اینکه هیچ ارزشی ندارید و به هیچ جایی نخواهید رسید؟

تمام این‌ها دروغ است.

دروغ‌هایی که به وسیله جامعه، رسانه‌ها، خانواده‌هایمان و یا به طور صریح بگویم توسط شیطان به وجود آمده‌اند و رشد یافته‌اند. دروغ‌هایی که برای ارزش و توانایی‌هایمان مخرب و خطرناک هستند. بدترین چیز در مورد آن‌ها این است که ما به ندرت دروغ‌هایی را که در مورد خودمان ایجاد کرده‌ایم را می‌شنویم و به آن‌ها اهمیتی نمی‌دهیم. روایت‌های نفرت‌انگیزی که هرروزه بر روی سرمان آوار می‌شوند اما ما حتی متوجه آن‌ها نمی‌شویم. شناخت

دروغ‌هایی که درباره خودمان پذیرفته‌ایم کلید پیشرفت به سوی یک نسخه بهتر از خودمان است. اگر بتوانیم هسته اصلی مشکلات زندگی‌مان را شناسایی و کنترل کنیم آنگاه می‌توانیم مسیر درست را پیدا کنیم.

به همین دلیل است که من این کار را انجام می‌دهم. به همین دلیل است که یک وبسایت در مورد چگونگی رفتار والدین با فرزندان و اهمیت امر ازدواج ایجاد کرده‌ام. به همین دلیل است که بهترین و کامل‌ترین ترکیب بالزامیک و مرکبات را برای خوش طعم کردن گوشت آب‌پز شده بلدم. بله من یک مجموعه کامل از موضوعات مختلف را از طریق وبسایتم مطرح کرده‌ام، اما در نهایت همه آن‌ها به یک امر متکی هستند: این‌ها عناصر و اساس زندگی من هستند و می‌خواهم به بهترین نحو ممکن انجامشان دهم. مطالبی که نوشته‌ام نشان می‌دهد که چقدر در کرم ثابت‌قدم بوده‌ام و دوست دارم که سایر زن‌ها را نیز به این شیوه تسلیف کنم.

من متوجه شدم تصور بسیاری از زنان از زندگی آن چیزی است که همیشه آرزویش را داشته‌اند؛ اما دستیابی به آن‌ها غیرممکن است و این دروغی است که بر روی ما تأثیر بد می‌گذارد؛ بنابراین از همین شروع کار می‌خواهم با شما صادق باشم و این اطمینان را بدهم که هر چه می‌گویم حقیقت محض است. می‌خواهم با هر داستانی از موفقیت‌هایم، داستانی از شکست‌هایم را نیز تعریف کنم. مثلاً اگر به جایی مثل مراسم باشکوه اسکار رسیده‌ام، دروغه تلاشم برای کاهش وزن و داستان‌هایی درباره چاقی‌ام، هم بگویم. قصد دارم در مورد همه چیز صحبت کنم، درگیری‌های ازدواجم، افسردگی پس از زایمان و احساس‌هایی مانند حسادت، ترس، خشم، زشتی، بی‌ارزش بودن و غیرقابل تحمل بودن. من سعی کردم همیشه در مورد اینکه الان در چه جایگاهی هستم و از کجا آمده‌ام کاملاً رو راست باشم. معروف‌ترین و

پربازدیدترین پستی که تا الان انتشار داده‌ام مربوط به عکسی از ترک‌های روی شکم بوده و هنوز و هنوز هم زنانی از سراسر جهان به من ایمیل می‌زنند که چطور توانستم ترک‌های روی شکم را از بین ببرم؟ درحالی‌که آن‌ها هنوز درگیر آن ترک‌ها هستند. من می‌توانم درد را در ایمیل‌هایشان احساس کنم. من می‌توانم شرم را در کلماتی که برای توصیف سختی بکار می‌برند ببینم و این باعث ناراحتی من می‌شود.

بنابراین من برای آن‌ها می‌نویسم. در جوابشان می‌گویم که چقدر زیبا و قوی هستید. من آن‌ها را شجاع و جنگنده می‌نامم و به آن‌ها می‌گویم که اصلاً تسلیم نشوید. این صحبت‌ها برای کسی که او را نمی‌شناسید کاملاً مناسب است، اما اگر خواهرم و یا بهترین دوستم در حال درد کشیدن باشند، مسلماً این تنها موردی نخواهد بود که به آن‌ها می‌توانستم بگویم. این تنها مطلبی نیست که در زمان جوانی به خردم می‌گفتم. چون از دید اطرافیانم من همیشه انسان حامی و دلگرم‌کننده‌ای بوده‌ام، اما اصلاً دوست ندارم شما را سردرگم ببینم.

حقیقت این است که شما قوی و شجاع و جنگنده هستید، اما اگر من این‌ها را به شما می‌گویم به این دلیل است که می‌خواهم شما این ویژگی‌ها را در خودتان ببینید. من می‌خواهم شما را بلند کنم و آن قدر تکان دهم تا دندان‌هایتان بلرزند، می‌خواهم آن قدر در چشمانتان نگاه کنم تا شجاعت نگاه کردن در چشمانم را پیدا کرده و به چیزی که می‌خواهید برسید، می‌خواهم با تمام توانم فریاد بزنم تا شما متوجه این حقیقت شوید که: تنها خود شما کنترل زندگی‌تان را بر عهده دارید. شما تنها فقط یک بار شانس زندگی کردن را دارید پس این شانس را از دست ندهید. هرگز متوقف نشوید و اجازه ندهید دیگران درباره شما تصمیم بگیرند، به چیزی که حقتان است برسید.



گاهی اوقات به بازار می‌روید و به خرید چیزهایی می‌پردازید که اصلاً نیازی به آن‌ها ندارید و صرفاً می‌خواهید دیگران را تحت تأثیر قرار دهید، این کار را متوقف کنید. احساساتتان را بروز داده و سعی نکنید آن‌ها را در درونتان سرکوب کنید. زندگی یک سفر جذاب و زیبا به یک مقصد دیگر است، قرار نیست زندگی شما همچون چرخ‌وفلکی باشد که شما را به نقطه اول می‌رساند. زندگی شما نباید شبیه به زندگی من باشد. اصلاً زندگی شما به هیچ وجه نباید شبیه به زندگی دیگران باشد، بلکه باید حاصل زحمات و تلاش خود شما باشد.

آیا سخت است؟ بدون شک! اما می‌توانید راه آسان‌تر را انتخاب کنید و آن لم دادن روی کاناپه و اضافه‌نشدن شدید است درحالی که زندگی به سرعت از کنارتان می‌گذرد.

آیا تغییرات یک شبه اتفاق می‌افتد؟ به هیچ وجه! این یک فرایند طولانی مدت است. شما باید تعداد زیادی از ابزارها و تکنیک‌های مختلف را امتحان کنید، در حالی که ممکن است فقط بعضی از آن‌ها به کار شما بیایند و بقیه بدرد نخور باشند. سپس فردا بیدار می‌شوید و همین کارها را دوباره انجام دهید و دوباره و دوباره و دوباره شکست می‌خورید.

ناامید می‌شوید؛ سر همسرتان فریاد می‌زنید و شروع به نوشیدن الکل زیاد می‌کنید. در سراسیمی سقوط قرار می‌گیرید و این‌گونه با خودتان کنار می‌آیید که زندگی همین است؛ اما اگر به این باور رسیده باشید که تنها خود شما هستید که کنترل زندگی‌تان را بر عهده دارید و باید بلند شده و به تلاشتان ادامه دهید آنگاه می‌توانید کنترل زندگی‌تان را داشته باشید.

سؤال کردن هیچ ایرادی ندارد و هر موقع سؤالی برایتان پیش آمد بپرسید. من به عنوان یک مسیحی این اعتقاد را داشتم که خدا کنترل همه چیز را

دارد و زندگی من را از قبل برنامه‌ریزی کرده است، من با تمام اعتقاداتم این را قبول دارم و می‌دانم که خداوند هر یک از ما را بدون قید و شرط دوست دارد، اما فکر نمی‌کنم این بدان معنی است که ما باید موهبت‌ها و استعدادهایی که به ما داده شده‌اند را رها کنیم، چون به اندازه کافی خوب هستیم. کرم ابریشم بسیار جذاب است، اما اگر به این فکر کند که این جذابیت برایش کافی است و دیگر دوست نداشته باشد رشد کند، آنگاه ما دیگر نمی‌توانیم موجود زیبایی مثل پروانه را ببینیم.

شما بیشتر از آنچه تاکنون شکل گرفته‌اید هستید.

این همان امر مهمی است که من می‌خواهم به تمام زنانی که به من ایمیل می‌زنند توصیه کنم. شاید شنیدن آن دشوار باشد اما این آگاهی توسط این حقیقت شیرین دنبال می‌شود: شما بیشتر از آنچه تاکنون شکل گرفته‌اید هستید و با این دانش می‌توانید بر هر آنچه که اراده می‌کنید کنترل داشته باشید. این موضوع من را به سمت این ایده هدایت کرد، اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد اگر من یک کتاب کامل در مورد تمام مشکلات و درگیری‌های زندگی‌ام بنویسم و در آن روش‌ها و راه‌های حل کردن آن‌ها را توضیح دهم؟ چه اتفاقی خواهد افتاد اگر در مورد تمام شکست‌ها و لحظات شرم‌آور زندگی‌ام صحبت کنم؟ چه اتفاقی خواهد افتاد اگر بدانید بزرگ‌ترین شرم زندگی‌ام این است که در زمان عصبانیت بر سر فرزندانم فریاد می‌رسم؟ اگر بشنوید که در حال حاضر سه دندان خراب دارم ولی از رفتن به دندان پزشکی می‌ترسم؟ اگر درباره چربی‌های بدنم صحبت کنم؟ یا از عدم اعتماد به نفسم؟ یا در مورد اینکه در بزرگسالی شلوارم را خیس کردم و مطمئناً بار آخرم هم نخواهد بود و اگر به شما بگویم با تمام این اعترافات خنده‌دار، شرم‌آور، دردناک و ناخوشایند، من با خودم هیچ مشکلی ندارم آیا باور می‌کنید؟ حتی وقت‌هایی

که کارهای اشتباهی انجام می‌دهم باز هم به خودم افتخار می‌کنم. چون من مسئول کسی هستم که تبدیل به آن می‌شوم و به امید خداوند فردا که از خواب برمی‌خیزم شانس دوباره‌ای دارم تا تبدیل به یک فرد بهتر در زندگی‌ام شوم به لطف خداوند در سی‌سالگی زندگی‌ام هستم و تلاش می‌کنم تا در برخی از زمینه‌های زندگی سخت تلاش کنم تا بهتر شوم. این یک سفر طولانی است و من به‌طور مداوم و از زوایای مختلف در حال پیشرفت هستم تا بر روی مشکلاتم کار کنم.

چیزهایی که من با آن‌ها در حال مبارزه هستم کدام‌اند؟ دروغ‌هایی که تا به حال در مورد خودم باور داشته‌ام چیست؟

مطمئناً لیست بلندی خواهد بود پس تصمیم گرفتم که هر فصل را به یک موضوع اختصاص دهم. هر بخش از این کتاب با دروغی که به آن باور داشته‌ام شروع می‌شود و سپس داستان‌هایی که باعث شدند به دیگران آسیب برسانم و نتوانم پیشرفت کنم، اما با پذیرفتن این دروغ‌ها، قدرت آن‌ها را از بین ببرد و باعث شد نحوه مبارزه با این مشکلات و چگونگی تغییر در زندگی‌ام را با شما به اشتراک بگذارم. بعضی از آن‌ها را کاملاً برطرف کردم ولی با بعضی از آن‌ها هنوز هم در حال مبارزه هستم.

دل‌نگرانی‌هایم چیست؟ خب، در اینجا قصد دارم برخی از بزرگ‌ترین و بدترین دل‌نگرانی‌هایم را با شما در میان بگذارم. امیدوارم برایتان مفید واقع شوند، اما بیش از هر چیزی، امیدوارم به این باور برسید که می‌توانید تبدیل به هر کسی و هر آنچه که می‌خواهید بشوید. در سخت‌ترین روزهای زندگی‌تان این نکته را فراموش نکنید که یک حرکت روبه‌جلو حتی به اندازه چند سانتی‌متر، تنها موردی است که در روز به آن نیاز دارید.

با عشق، ریچل