

ریچل هالیس

خودت باش دختر

از اعتقاد به دروغ‌ها درباره کسی که هستی دست بردار تا بقیه آن کسی بشوی که قرار است باشی

مترجم: علی احمد آوندی



- سرشناسه: هالیس، ریچل،
عنوان و نام پدیدآورنده: خود پنداری: از انتقاد دروغ‌ها درباره کسی که هستی دست بردار تا بتوانی
آن کسی بشوی / باشی / نویسنده ریچل هالیس؛ ترجمه علی احمدآخوندی
مشخصات نشر: تهران: آویدنگار ۱۳۹۹
ناشر همکار: مرکز نشر جهش
مشخصات ظاهری: ۲۴۸ صفحه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۱۶-۴۱-۶
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, 2018
موضوع: زنان مسیحی - راه و رسم زندگی - Christian woman - Conduct of life
موضوع: داستان‌های روان‌شناختی Psychological fiction
موضوع: خودسازی (Psychology Self-actualization)
شناسه افزوده: احمدآخوندی، علی، ۱۳۶۰، مترجم
رده‌بندی گنگره: ۴۵۲۷BV
رده‌بندی دیویدی: ۴۳۸/۲۴۸
شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۲۰۷۵۹



خود، باش، اختر

از اعتقاد به دروغ‌ها درباره کسی که - بردار تا بتوانی آن کسی بشوی که قرار است باشی

ریچل هالیس

مترجم: حمداخواندی

نوبت چاپ: ۱۹، ۹۹

شمارندگان: ۱۵۰۰

شابک: ۹۷۸ ۰۰۰ ۶۲۱۰ ۰۴۱-۶

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات آویدنگار می‌باشد.

مرکز پخش و توزیع:

۶۶۵۷۲۱۰۰-۶۶۹۳۰۶۳۱-۰۲۱

www.jaheshbook.com

هر گونه چاپ و تکثیر کل یا قسمتی از محتویات اثر به هر صورت اعم از فتوکپی برداشت به صورت دست‌نویس و غیره بدون اجازه کتبی انتشارات آویدنگار ممنوع است و متخلفان به موجب قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

"بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم"

دوست عزیز! این کتاب حاصل دسترنج مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و حرام است و نتیجه این عمل نادرست موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز بی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

فهرست مطالب

- مقدمه: سلام دخترها، سلام! ۱۱
- فصل اول: دروغ: چیز دیگری من را شاد خواهد کرد! ۱۹
- فصل دوم: دروغ: از فردا شروع خواهم کرد ۲۷
- فصل سوم: دروغ: من به اندازه کافی خوب نیستم ۳۷
- فصل چهارم: دروغ: من از تو بهترم ۵۱
- فصل پنجم: دروغ: دوست داشتنش برای من کافی است ۶۱
- فصل ششم: دروغ: «نه» جواب آخر هست! ۷۳
- فصل هفتم: دروغ: من در رابطه جنسی، بد هستم ۹۳
- فصل هشتم: دروغ: مادر بودن را بلد نیستم ۱۰۱
- فصل نهم: دروغ: من مادر خوبی نیستم ۱۱۱
- فصل دهم: دروغ: الان بایستی خیلی جلوتر از این‌ها باشم. ۱۲۵
- فصل یازدهم: دروغ: بچه‌های دیگران خیلی تمیزتر / مرتب‌تر / مؤدب‌تر هستند ۱۳۳
- فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را قدری کوچک کنم ۱۴۵

- ۱۵۵ فصل سیزدهم: دروغ: من قصد دارم با مت دیمون ازدواج کنم
- ۱۶۷ فصل چهاردهم: دروغ: من نویسنده بسیار بدی هستم
- ۱۷۵ فصل پانزدهم: دروغ: من هرگز از این (مرحله) گذر نخواهم کرد
- ۱۸۳ فصل شانزدهم: دروغ: نمی توانم حقیقت را بگویم
- ۱۹۹ فصل هفدهم: دروغ: وزنم معرف شخصیتیم است
- ۲۱۳ فصل هجدهم: دروغ: هر طور شده باید خودم را به بی خیالی بزنم
- ۲۲۳ فصل نوزدهم: دروغ: فقط یک راه و روش درست برای زندگی وجود دارد
- ۲۳۳ فصل بیستم: دروغ: من یک قهرمان نیاز دارم
- ۲۴۱ تشکر و سپاس گذاری
- ۲۴۵ درباره نویسنده

مقدمه سلام دخترها، سلام!

این یک نامه آغازی مفصل برای کتاب من است، مطلبی که وقتی شما آن را می‌خوانید، هر چیزی که منظر است را به شما می‌گویم. این لحظه‌ای است که اصل مطالب و قصد رو بیان می‌کنم. - اگر حال و حوصله خواندن آن را داشته باشید - جایی است که شما را در مورد پس‌بینی مطالب بعدی بیشتر هیجان‌زده می‌کنم. همچنین این مقدمه یک نامه مهم برای مردی است که الان در کتابفروشی ایستاده و در حال تلاش برای تصمیم‌گیری برای خرید این کتاب است مثل کتاب معروف نویسنده ژاپنی^۱ و کلماتی که الان می‌خواند به شما می‌شود تصمیمش را بگیرد. منظورم این است که فشار و وظیفه زیادی را روی این نامه کوچک احساس می‌کنم اما به هر حال شروع می‌کنیم!

این کتاب درباره‌ی دسته‌ای از دروغ‌های مضر و یک حقیقت مهم است. حقیقت؟ شما در نهایت و فقط شما مسئول شخصیتی که به آن تبدیل می‌شوید هستید و این که چقدر و چگونه خوشحال باشید. این یک حقیقت کلیدی است. اشتباه نکنید! من قصد دارم صدها داستان خنده‌دار یا عجیب و غریب با شرم‌آور یا سوزناک و یا مسخره را براتون تعریف کنم اما هریک از این داستان‌ها تنها به این حقیقت مفید و شایسته می‌رسند: زندگی شما به شما بستگی دارد!

اما این حقیقت هرگز باورپذیر نخواهد بود اگر در ابتدا متوجه دروغ‌هایی که در مسیر آن قرار دارند نشوید. درک کردن این مطلب که خوشحالی خود را انتخاب می‌کنید، و کنترل زندگیتان در اختیار خودتان است، بسیار مهم است. این یکی از آن

مواردی است که دودستی می‌قاییم و به عنوان تذکر و یادآوری روی تابلوی اعلانات قرارش می‌دهیم. اما این تنها چیزی نیست که نیاز است متوجه آن باشید. همچنین باید هر دروغی که به خودتان در تمام طول زندگیتان گفته‌اید را شناسایی کرده و به‌طور سیستماتیک نابودش کنید. چرا؟ زیرا امکان ندارد بتوانید به جای جدیدی برسید یا به فرد جدیدی تبدیل بشوید بدون این که جایی که هستید را بشناسید و به آن اعتراف کنید. خودآگاهی که از ارزیابی واقعی اعتقادی که درباره خودتان دارید ناشی می‌شود، فوق‌العاده ارزشمند است.

ایا اکنون به این نتیجه رسیده‌اید که به اندازه کافی خوب نیستید؟ یا به اندازه کافی لاغر نیستید؟ یا این که محبوب و جذاب نیستید؟ یا مادر خوبی نیستید؟ تا حالا شده باور کنید حق شما است که اهاتون بدرفتاری بشود؟ یا این که هرگز به چیزی نمی‌رسید؟ همه اینا دروغ‌ها هستند.

تمام این دروغ‌ها توسط مغز، رسانه‌ها، خانواده و رگ‌وریشۀ (خانواده) ما، و یا رک و پوست‌کنده بگم - البته این جلوه نپاکاستیسمی^۲ من است - که توسط خود شیطان به صورت دائمی حفظ شده‌اند. این دروغ‌ها نظرات و برای حس ارزشمند بودن ما و توانایی عملکرد ما ویرانگر هستند. منحوس‌ترین چیز درباره این دروغ‌ها این است که بندرت این موضوع را می‌پذیریم؛ ندرتاً قبول می‌کنیم که این‌ها دروغ‌هایی هستند که خودمان درباره خودمان درست کرده‌ایم زیرا این دروغ‌ها طی مدت بسیار طولانی آویزه گوش ما بوده و مرتب با صدای بلند در گوشمان تکرار شده‌اند و برایشان مانند یک تلویزیون شده‌اند. روزانه یک روایت نفرت‌انگیز بمبارانمان می‌کند، ولی ما حتی وجود آن را هم متوجه نمی‌شویم. تشخیص دادن این دروغ‌ها که آن‌ها را درباره خودمان قبول کرده‌ایم، بر مایه کلید اصلی برای تبدیل شدن به یک نسخه بهتر از خودمان می‌باشد. اگر بتوانیم هسته کجی‌ها و تنازعات خود را شناسایی کرده و همزمان، به این درک برسیم که واقعاً اختیار و توان غلبه بر آن‌ها را داریم؛ آن وقت می‌توانیم مسیر زندگیمان را کاملاً تغییر دهیم.

۲. جنبشی نوگرایانه در مسیحیت اوانجلیکی که تأکید خاصی بر تجربه کردن مستقیم خدا از طریق غسل تعمید روح‌القدس دارد، چنان‌که در گزارش انجیل از روز پنتیکاست بیان شده است.

بخاطر همین است که یک وبسایت راهاندازی کرده و در مورد چگونگی ساخت یک قطعه تزئینی یا روش مهربانانه تربیت بچه‌ها یا تقویت زندگی زناشویی صحبت می‌کنم. به همین دلیل است که در مورد سی روش مختلف برای تمیز کردن ماشین لباسشویی تحقیق کرده‌ام قبل از این که آن‌ها را به خانواده‌ام یاد بدهم! بخاطر همین است که نسبت عالی ترکیب کردن بالزامیک و مرکبات را برای این که طعم رست بیف شما عالی بشود می‌دانم. مسلماً، به مجموعه کاملی از موضوعات مختلف در وبسایت آنلاین پرداخته‌ام لیکن تمامی آن‌ها را نهایت به یک موضوع ختم می‌شوند: این‌ها اصول زندگی هستند و می‌خواهم آن‌ها را به درستی انجام بدهم. پست‌هایم در فضای مجازی چگونگی رشد و یادگیری من را نشان می‌دهند و مایلم باعث رشد و تشویق زنان دیگر نیز بشوند. گمان می‌کنم اگر وارد فعیت‌هایی مانند آموزش در خانه یا بافندگی یا عکاسی یا گره‌بافی شده بودم، از این فعالیت‌ها نیز برای پیشرفت کردن خودم و ترقی دوستانم استفاده می‌کردم. اما من این کارها انجام نمی‌دهم؛ بلکه من مشغول چیزهایی هستم که به سبک زندگی مربوط هستند. بنابراین، روی خلق محتوایی که زیربنا یا نماد رسانه‌های فعال در زمینه سبک زندگی هستند، کار می‌کنم.

در اوایل این حرفه متوجه شدم که تصورات خیلی زیادی از زنان از سبک زندگی چیزی است که آن‌ها باید فقط آرزویش را داشته باشند. خیلی از این تصورات غیرممکن هستند - یک دروغ دیگر که به ما تحمیل شده است - بنابراین از آنجا که دارم رو با صداقت شروع کردم. عهد کردم تا قابل اعتماد باشم و رویکرد صمیمانه‌ای داشته باشم. برای هر تصویر باشکوه غیرواقعی‌ای که در ذهنمان ساخته‌ایم، تصویر خاکستری خفیه‌ای در نقطه‌ضعف نیز دارد بیان کنم. اگر به مکان‌های تجمعی مانند مراسم اسکار رفته‌ام، پست مربوط به این مراسم را با مطلبی در مورد سروکله زدن با کاهش وزن و عکس‌های زمانی که ده‌ها کیلوگرم چاق‌تر بودم منتشر کردم تا کل مطلب متوازن باشد. درباره تمام این موارد صحبت کرده‌ام؛ کشمکش‌هایم در زندگی متأهلی، افسردگی بعد از زایمان، و حسادت، ترس، عصبانیت، زشت بودن، نالایقی، و دوست داشته نشدن! تلاش کرده‌ام کاملاً در مورد کسی که هستم و از جایی که آمده‌ام، واقعی برخورد کنم. جدی می‌گویم که برجسته‌ترین کاری که تاکنون انجام داده‌ام گذاشتن یک پست در فضای مجازی درباره عکسی از خطوط و علائم کششی روی شکم گنده‌ام بود. و هنوز...