

این کتاب ترجمه‌ای است از:

RACHEL HOLLIS
GIRL, WASH YOUR FACE

Stop Believing the Lies About Who You Are
So You Can Become Who You Were Meant to Be

از باورهای دروغ
در مورد خودتان دست بردارید
تا به همان فردی تبدیل شوید
که واقعا هستید

ریچل هالیس

ترجمه‌ی زهره مستی



سرشناسه	هالیس، ریچل، ۱۹۸۳-م.
عنوان و نام پدیدآور	Hollis, Rachel, 1983- (Event planner) مراقب خودت باش دختر / ریچل هالیس؛ مترجم زهره مستی؛ ویراستار راضیه جوانمردی.
مشخصات نشر	تهران: آفرینه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۶۱۹۱-۳۸-۹
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.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "خودت باش دختر: از باور به دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردار ید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعا هستید" با ترجمه هدیه جامعی توسط نشر کتاب کوله پشتی در سال ۱۳۹۷ و سپس توسط ناشران و مترجمان مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر	خودت باش دختر: از باور به دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردار ید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعا هستید.
موضوع	هالیس، ریچل، ۱۹۸۳
موضوع	(Event planner), Hollis, Rachel, 1983-
موضوع	زنان مسیحی-- راه و رسم زندگی
موضوع	Christian women-- Conduct of life
موضوع	داستان‌های روان‌شناختی
موضوع	Psychological fiction
موضوع	عزت نفس زنان
موضوع	Self-esteem in women
موضوع	موفقیت
موضوع	Success
شناسه افزوده	مستی، زهره، ۱۳۶۰- مترجم
رده بندی کنگره	BV۴۵۲۷
رده بندی دیویی	۲۴۸/۴۸۳

پخشی
فرهنگی
و آفرین



تهران، خیابان کارون، بالاتر از امام خمینی
کوچه خطیبی پلاک ۵۷، طبقه ۲، واحد ۴
تلفن: ۰۹۱۲۰۷۷۱۴۴۹-۶۶۸۹۹۴۵۹

@pakhsh_farhang

مراقب خودت باش دختر

از بلورهای دروغ در مورد خودتان دست بردارید تا به همان فرد تبدیل شوید که واقعا هستید

ریچل هولیس
این کتاب ترجمه‌ای است از
RACHEL HOLLIS
GIRL, WASH YOUR FACE
Stop Believing the Lies About Who You Are
So You Can Become Who You Were Meant to Be

www.ketab.f

ناشر: انتشارات آفرینه

طراحی جلد: مرتضی فتح‌اللهی

ناظر چاپ: راضیه جوانمردی

نمونه خوانی و مقابله: عاطفه یزدی‌زاده

قطع: رقعی - ۲۰۸ صفحه

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۷,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر برای راضیه جوانمردی محفوظ است؛ و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ، برداشت و کپی‌برداری تمام یا قسمتی از این اثر را خواه به صورت چاپ، فتوکپی و جزوه، ندارد. متخلفین به موجب بند (۵) از ماده‌ی (۲) قانون حمایت از حقوق ناشران و مؤلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست مطالب

تعریف و تمجید	۷
درباره‌ی نویسنده	۹
مقدمه: سلام دختر، سلام!	۹
فصل یک دروغ اول: چیز دیگری غیر از خودم می‌تواند مرا خوشحال کند	۱۶
فصل دو دروغ دوم: از فردا شروع می‌کنم	۲۴
فصل سه دروغ سوم: به اندازه کافی خوب نیستم	۳۲
فصل چهار دروغ چهارم: من از تو بهترم	۴۵
فصل پنج دروغ پنجم: دوست داشتن این مرد برایم کافی است	۵۵
فصل شش دروغ ششم: «نه گفتن» آخرین جواب است	۶۷
فصل هفت دروغ هفتم: من در برقراری رابطه‌ی زناشویی اصلاً خوب نبودم	۸۵
فصل هشت دروغ هشتم: من نمی‌دانم چطور باید مادر خوبی باشم	۹۲
فصل نه: دروغ نهم: من مادر خوبی نیستم	۱۰۰

درباره‌ی نویسنده

ریچل هالیس یکی از نویسندگان پرفروش، شخصیت‌های معروف تلویزیونی، سخنران انگیزشی و مؤسس و مدیرعامل شرکت چیک مدیا، و مسئول ایجاد محتوای دیجیتال برای زنان است. ریچل که از طرف مجله‌ی «اینک» به عنوان یکی از «۳۰ کارآفرین برتر زیر ۳۰ سال» برگزیده شده است، از انرژی خود برای توانمندسازی زنان استفاده می‌کند تا کنترل زندگی خود را به دست گیرند و آمال و آرزوهای خود را بدون ترس دنبال کنند. نگرش انگیزشی، الهام‌بخش، و قابل‌دستیابی او، رویکرد تازه‌ای است که این امکان را برای او فراهم می‌آورد تا با میلیون‌ها زن در سرتاسر دنیا، ارتباطی واقعی و صادقانه داشته باشد. ریچل با پرندهای معروف همکاری داشته تا محتوای خلاقانه و جالب توجه برای وبلاگ سبک زندگی زنانی که برنده‌ی جایزه شده‌اند، ایجاد کند. ریچل نویسنده‌ی مجموعه کتاب‌های پرفروش دختران، از جمله دختر مهمانی، دختر دل‌نشین، و دختر باهوش و یک کتاب آشپزی به نام آشپزخانه‌ی اعیانی است. ریچل به همراه همسر و چهار فرزندش در لس‌آنجلس زندگی می‌کند.

مقدمه: سلام دختر سلام!

این سرآغازی بزرگ برای این کتاب است، بخشی که بر آن همه چیزهایی را برایتان تعریف می‌کنم که امیدوارم شما باقی کتاب را بخوانید. در این بخش می‌خواهم اهدافم را لیست کنم و اشتیاق شما را برای خواندن کتاب بیشتر کنم. همچنین این بخش، نامه‌ی مهمی است برای کسانی که در کتابفروشی می‌ایستند و می‌خواهند تصمیم بگیرند که این کتاب را بخردند یا نه، دوستش داشته باشند یا نه، معجزه‌ی تغییر زندگی، فنگ‌شویی و کلماتی که الان می‌خوانند در تصمیم‌گیری به آنها کمک خواهد کرد. منظورم این است که برای نوشتن این نامه‌ی کوچک احساس فشار زیادی می‌کنم، اما به هر حال، این مقدمه را برای تان می‌نویسم.

این کتاب درباره‌ی یک سری دروغ‌های دردناک و البته یک حقیقت مهم است. حقیقت؟ بله، شما و تنها خود شما در نهایت مسئول این هستید که چه کسی باشید و چقدر شاد باشید. این همان حقیقت است. اشتباه نکنید. من قصد دارم هزاران داستان خنده‌دار، عجیب غریب،

خجالت آور، ناراحت کننده و احمقانه برای تان تعریف کنم، اما هر کدام از آنها به همین حقیقت مختصر و مفید و ارزشمند می‌رسند: زندگی شما به خودتان بستگی دارد.

اما اگر در ابتدا دروغ‌هایی که بر سر راه تان قرار دارد را درک نکنید حقیقت و واقعیت موجود را هرگز نمی‌توانید کشف کنید. باید بدانید این شما هستید که شادی و خوشبختی تان را انتخاب می‌کنید، و شما هستید که کنترل زندگی خودتان را به دست دارید. این یکی از آن دسته چیزهایی است که باید دوستی به آن بچسبیم و به عنوان یک تذکره‌ی تابلوی اعلانات بزنیم.... اما این تنها چیزی نیست که شما باید بدانید.

شما نیاز دارید تا هر دروغی که تمام عمر به خودتان گفته‌اید را بشناسید و به شکلی هدفمند نابودش کنید.

چرا؟

چون بدون اینکه ابتدا بدانید کجا هستید و چه جایگاهی دارید، غیرممکن است که بتوانید جایگاه جدیدی داشته باشید، یا به شخص جدیدی تبدیل شوید. خودآگاهی که ناشی از کنکاش و بدون نگری و شناخت از خود واقعی در زمان حال باشد، بسیار ارزشمند است.

آیا تا به حال به این باور رسیده‌اید که به اندازه کافی خوب نیستید؟ یا به اندازه کافی لاغر نیستید؟ یا اینکه آدم دوست داشتنی نیستید؟ یا حتی اینکه مادر بدی هستید؟ تا به حال به این باور رسیده‌اید که لایق این بد رفتاری‌ها هستید؟ یا اینکه هرگز به هیچی نمی‌رسید؟

همه اینها دروغی بیش نیستند.

تمام این دروغ‌ها توسط جامعه و رسانه‌ها، یا در خود خانواده‌مان، و یا اگر بخواهم بی‌پرده بگویم، توسط خود شیطان در ذهن ما ثبت شده‌اند. این دروغ‌ها، برای احساس با ارزش بودن و توانایی ما در انجام وظیفه بسیار خطرناک و مخرب هستند. وحشتناک‌ترین چیز در مورد آن‌ها این است که ما به ندرت آن‌ها را می‌شنویم. ما به ندرت این دروغ‌هایی که در مورد خودمان ایجاد کرده‌ایم را می‌شنویم، چرا که مدت‌هاست با صدای بلند در گوش ما نواخته شده‌اند تا جایی که به یک صدای عادی تبدیل شده‌اند. روایت‌های نفرت‌انگیزی که هر روز ما را بمباران می‌کنند، با این حال، حتی متوجه نمی‌شویم که وجود دارند. شناختن دروغ‌هایی که در مورد خودمان

پذیرفته‌ایم، کلیدی است برای ارتقای یک نسخه بهتر از خودمان. اگر بتوانیم هسته اصلی دست و پا زدن‌هایمان را بشناسیم، و همچنین درک کنیم که می‌توانیم بر آن‌ها غلبه کنیم، پس می‌توانیم به طور کامل مسیر حرکت‌مان را تغییر دهیم.

به همین دلیل است که من این کتاب را می‌نویسم. به همین خاطر است که وب‌سایتی ایجاد کردم و مبنای اصلی آن را صحبت درباره‌ی چگونگی رفتار والدین با فرزندان یا تحکیم زندگی زناشویی قرار دادم. به همین دلیل است که من سی‌راه مختلف را برای تمیز کردن ماشین لباسشویی درب از جلو یاد گرفتم و قبل از آموزش به خانواده‌ام آن را به اعضای سایت می‌یاد دادم. به همین دلیل است که نسبت دقیق چاشنی و مرکبات را می‌دانم تا طعم کباب را شگفت‌انگیز کنم: البته، من در وب‌سایت، و در دنیای مجازی درباره‌ی دسته‌ی کاملی از موضوعات مختلف صحبت می‌کنم، اما در نهایت آن‌ها همه به یک چیز می‌رسند: اینها عناصر زندگی من هستند، و من می‌خواهم از آن‌ها به خوبی استفاده کنم. این پست‌ها و مطالب نشان می‌دهند که من چگونه رشد کردم و چگونه چیزها را یاد گرفتم، و می‌خواهم که آن مطالب باعث رشد و تشویق و دلگرمی زنان دیگر نیز بشود. فکر می‌کنم اگر در خانه تحصیل می‌کردم یا بافنده یا عکاس یا مکتوب‌نویس بودم، از آن کارها برای بهتر کردن خودم و ارتقای دوستانم استفاده می‌کردم. اما در حال حاضر توی هیچ کدام از این موقعیت‌ها نیستم. من با امور مربوط به سبک زندگی مشغول هستم، بنابراین بر روی ایجاد محتوا تمرکز می‌کنم که مربوط به حوزه‌ی سبک زندگی باشد.

به هر حال، در ابتدای این حرفه فهمیدم که بسیاری از زنان دوست دارند سبک زندگی‌شان طوری باشد که در رؤیاهایشان آرزویش را داشتند. اما بسیاری از این تصورات غیرممکن و همانند دیگر دروغ‌هایی هستند که به ما تحمیل شده‌اند، پس مصمم شدم که از همین ابتدا صادق باشم. قسم خورده‌ام که قابل اعتماد و صمیمی باشم، و برای هر عکسی که از کاپ کیک تزئین شده زیبایم به اشتراک می‌گذارم، عکسی هم از خودم با چهره‌ی بی‌حال بگذارم. اگر به یک مکان تجمعاتی مثل مراسم اسکار می‌روم، پستی راجع به چالش‌هایم برای کاهش وزن و عکسی از خودم که هجده کیلو اضافه وزن دارم را نیز به اشتراک بگذارم. راجع به همه این‌ها با شما صحبت کردم: از چالش‌هایم در ازدواج، تا افسردگی پس از زایمان و احساس حسادت، ترس، عصبانیت، بدقلقی، بی‌ارزشی، دوست داشتنی نبودن. سعی کردم کاملاً به طور واقعی نشان دهم که کی هستم و از کجا آمده‌ام. جداً باید بگویم که یکی

از جالب‌ترین کارهایی که تا به حال انجام داده‌ام انتشار عکسی از ترک‌های ناشی از چاقی در اینترنت بوده است و هنوز...

و هنوز هم کامنت‌هایی راجع به آن عکس دریافت می‌کنم. زنان از سراسر جهان هنوز هم برای من ایمیل می‌فرستند و از من می‌پرسند که چگونه تمام این چالش‌ها را همه با هم مدیریت می‌کنم. می‌توانم درد ورنج این افراد را در ایمیل‌شان احساس کنم. می‌توانم صدای افسوس را در کلماتی که برای توصیف سختی‌های شخصی‌شان به کار می‌برند بشنوم و این موضوع باعث می‌شود قلبم از ناراحتی برای آنها تیر بکشد.

البته من هنوز هم پاسخ ایمیل‌های‌شان را می‌دهم. به هر کدام از آنها می‌گویم که چقدر زیبا و قوی هستند. آنها را جنگجو، با جرأت و مبارز خطاب می‌کنم. به آنها می‌گویم که هرگز تسلیم نشوند. چه حس خوشایندی ست وقتی این حرف‌ها را به کسی می‌گویم که برای من کاملاً یک شخص غریبه است. اما این همه‌ی چیزی که می‌خواهم بگویم نیست. این چیزی نیست که قصد دارم به خواهرم یا بهترین دوستم که دچار رنج و درد شده، بگویم. این چیزی نیست که آرزو داشتم وقتی جوان‌توبودم به خودم می‌گفتم. چون تمام افرادی که به من نزدیک هستند مرا به عنوان یک فرد مشوق و حامی می‌شناسند. اما مطمئن باشید هرگز به خود اجازه نمی‌دهم که شاهد غرق شدن شما باشم.

حقیقت این است که شما قوی، با جرأت و مبارز هستید... به این دلیل اینها را به شما می‌گویم که می‌خواهم این ویژگی‌ها را در خودتان بیابید. می‌خواهم شانه‌هایتان را محکم بگیرم و اینقدر تکانتان بدهم تا دندان‌هایتان به هم بخورند. می‌خواهم در مقابل صورت‌تان بایستم تا زمانی که شجاعت پیدا کنید و در چشم‌های من نگاه کنید و پاسخی برای سوال‌تان پیدا کنید. می‌خواهم با تمام قدرت ریه‌هایم فریاد بزنم تا اینکه این حقیقت بزرگ را بدانید: این شما هستید که کنترل زندگی خودتان را در دست دارید. شما فقط و فقط یک بار شانس زندگی کردن دارید و زندگی در حال گذرا از کنار شماست. دست از سرزنش کردن خودتان بردارید و این کار را کنار بگذارید، و اجازه ندهید که دیگران هم این کار را انجام دهند و شما را سرزنش کنند. به کم‌تر از چیزی که لایق آن هستید، راضی نشوید. برای تحت‌تاثیر قرار دادن افرادی که واقعاً دوست‌شان ندارید چیزی نخرید که نتوانید از پس هزینه‌هایش بربیایید. از نادیده گرفتن احساسات‌تان دست بردارید و به احساسات‌تان بها و ارزش قائل شوید. به جای مادری کردن برای فرزندان، سعی نکنید با خریدن غذا، یا اسباب‌بازی یا لباس،

عشق‌تان را به او نشان دهید چون قطعاً این کارها از وظیفه‌ی مادری آسان‌تر است. از سوء استفاده از بدن و ذهن‌تان دست بردارید. صبر کنید! فقط از این مسیری پایان‌رہا شوید. زندگی شما قرار است سفری تفریحی از یک مکان منحصر به فرد به مکانی دیگر باشد؛ قرار نیست که مثل چرخ و فلکی باشد که بارها و بارها شما را به همان نقطه‌ی ابتدایی برگرداند.

زندگی شما حتماً نباید مثل زندگی من به نظر برسد. اصلاً زندگی شما نباید شبیه زندگی هیچ کس دیگری باشد، اما این زندگی را حداقل باید خودتان خلق کنید. سخت است؟ البته! اما راه آسان‌ترین است که روی مبل لم دهید، سی کیلو اضافه وزن پیدا کنید، در حالی که زندگی‌تان می‌گذرد.

آیا تغییر یک شبه رخ خواهد داد؟ امکان ندارد! این یک فرآیند مادام‌العمر است. شما چندین ابزار و تکنیک متفاوت را امتحان می‌کنید، در صورتی که برخی از آن‌ها احساس خوبی به شما خواهند داد، ممکن است یکی از آنها جواب بدهد و سی و هفت راه‌کار دیگر به دردتان بی‌فایده باشند. با این حال، باز فردا بیدار می‌شوید و دوباره همین کارها را انجام می‌دهید و دوباره و دوباره و این‌جور است که شکست می‌خورید.

بعد از مدت‌ها دوباره نوشیدنی می‌نوشید، وقتی بقیه حواسشان به شما نیست، نصف گیک تولد را می‌خورید، سرهمسرتان جیغ می‌کشد. به اینها عادت می‌کنید چون این زندگی شماست و زندگی‌تان همین‌طور هم ادامه می‌یابد. اما زمانی که فهمیدید این شما هستید که واقعاً زندگی‌تان را تحت کنترل دارید، دوباره بیدار می‌شوید و دوباره تلاش می‌کنید و تا زمانی ادامه خواهید داد که احساس کنید که در دست داشتن کنترل زندگی ساده‌تر از خارج شدن کنترل از دست شما می‌باشد. این به روش زندگی شما تبدیل خواهد شد و شما به فردی تبدیل خواهید شد که باید باشید.

در اینجا، ارزش این را دارد که بپرسیم، ایمان چه نقشی را در تمام اینها بازی می‌کند. به عنوان یک مسیحی، من یاد گرفتم که کنترل همه چیز در دست خداوند است، که خداوند برنامه‌ای برای زندگی من در نظر دارد، و من با تمام وجودم اعتقاد دارم که این موضوع واقعی و درست است. معتقدم که خداوند همه‌ی ما را بدون قید و شرط دوست دارد، اما بخاطر اینکه انسان خوبی هستیم نباید به سادگی استعدادهای نعمت‌هایی را که او به ما داده را نادیده بگیریم. کرم شب‌تاب فوق‌العاده است، اما اگر

کرم شب تاب در مسیرش متوقف شود - فقط به دلیل اینکه فکر می کند که به اندازه ی کافی خوب است - آن وقت همه ی ما دیدن آن موجود زیبایی (پروانه) را که آن کرم می توانست به آن تبدیل شود را از دست می دادیم.

شما می توانید بهتر از آنی باشید که هستید.

این همان چیز است که می خواهم به زنانی که از من درخواست مشاوره دارند بگویم. ممکن است شنیدنش سخت باشد اما این اطلاعات و آگاهی ها به دنبال این حقیقت شیرین می آید که: شما به بهتر از آنچه هستید تبدیل خواهید شد، و با این دانش و اطلاعات، کاملاً بر هر آنچه انجام می دهید کنترل خواهید داشت. همین قضیه ایده ای را در ذهن من روشن کرد.

چه می شود اگر من کتابی کامل راجع به تمام چالش هایی که داشتم بنویسم و بعد مراحل را که به من کمک کرد تا از آن زمان های پرچالش بگذرم را توضیح دهم؟ چه می شود اگر راجع به تمامی شکست ها و لحظات خجالت آورم برایتان بگویم؟ چه می شود اگر بدانید که بزرگ ترین خجالت من این است که بعضی وقت ها آنقدر عصبانی می شوم که سر بچه هایم جغ می زنم؟ غر نمی زنم، آن ها را به شدت سرزنش نمی کنم، اما با صدای بلند جیغ می کشم که وقتی بعدش به آن فکر می کنم حالت تهوع می گیرم. چه می شود اگر بشنوید که در حال حاضر سه تا دندان خراب در دهانم دارم، چون از دندان پزشکی به شدت می ترسم؟ چه می شود اگر در مورد سلولیت ها یا چربی های اضافه ای صحبت کنم که وقتی تاپ حلقه ای تنگ می پوشم مثل پستان سوم بین بازو و سینه ام ایجاد می شوند؟ اگر به این اشاره کنم که چاق هستم، چطور؟ یا موهایی که روی خال صورتم رشد می کند؟ یا راجع به لرزش و سستی ام؟ چه می شود اگر کتابم را با صحبت درباره ی خیس کردن شلوارم به عنوان یک فرد بالغ شروع کنم، و بگویم که این اولین بارم نبوده و آخرین بارم هم نخواهد بود؟ و چه می شود اگر به شما بگویم که علی رغم اعترافاتی که کردم - اگرچه که آن ها خنده دار، شرم آور، یا ناخوشایند هستند - من در کل در خودم احساس آرامش دارم؟ من عاشق خودم هستم، حتی وقتی کارهایی می کنم که به آن ها افتخار نمی کنم؟ و این امکان دارد چون می دانم به طور کامل کنترل تغییر زندگی ام را در دست دارم؟ من توانایی کنترل شخصی که به آن تبدیل خواهم شد را دارم. به لطف خدا، فردا بیدار می شوم و فرصت دیگری برای بهتر کردن این زندگی را دارم. به لطف خدا، سی و پنج سال در بعضی موارد از زندگی ام به سختی تلاش کردم (مثل درست کردن یک خوراک گوشت پراز پنیر) تا اصلاحات لازم

را ایجاد کردم و مواردی دیگر (مانند کنترل اضطراب و استرس) که همیشه تلاش می‌کنم تا زوایای مختلف این مورد را بررسی و بهبود ببخشم.

این سفر مادام‌العمر زندگی است، اما از این‌که هر روز چیز جدیدی می‌آموزم و در حال رشد هستم باعث احساس آرامشم می‌شود.

با چه چیزهایی دست و پنجه نرم کردم؟ چه دروغ‌هایی را تا به حال درباره‌ی خودم باور داشتم؟

این فهرست خیلی طول و دراز است. آنقدر طولانی که تصمیم گرفتم که هر فصل را به یک موضوع خاص اختصاص دهم. هر فصل از این کتاب با دروغی شروع می‌شود که من درباره‌ی خودم باور داشتم، و آنچه که در ادامه‌ی فصل می‌آید، داستان‌هایی است در مورد این‌که چگونه آن دروغ خاص باعث عقب ماندن من می‌شد، و چه آسیبی به من می‌رساند، و حتی در برخی موارد باعث می‌شد که من به دیگران آسیب برسانم. اما با اعتراف و پذیرش این دروغ‌ها، قدرت‌شان را از آنها گرفتم. من برای شما توضیح خواهم داد که چطور تغییراتی در زندگی‌ام ایجاد کردم تا بتوانم بر مشکلات غلبه کنم - برخی باعث موفقیت‌م شدند، و برخی هم باعث شدند تا من بین خودم و ناامنی همیشگی زندگی‌ام در نوسان باشم.

تزلزل و سستی‌های من چه هستند؟ خوب، در اینجا بعضی از بدترین و بزرگ‌ترین آنها را خواهید خواند، بدون هیچ نظم و ترتیب خاصی. امیدوارم که باعث تشویق و دلگرمی شما شوند. امیدوارم که بتوانید ایده‌های مفیدی از این کتاب بیاموزید. دوستان عزیزم، بیشتر از همه، امیدوارم با تکیه بر این اطلاعات، به همان شخصیتی تبدیل شوید که دوست دارید باشید و در روزهای سخت، به یاد داشته باشید که چه به اندازه‌ی یک سانتی‌متر، یا چه به اندازه‌ی یک کیلومتر تنها چیزی که نیاز دارید، عزم و اراده‌ی حرکت رو به جلو در زندگی‌تان است.

دوستدار شما،

ریچل