

صورت را بشور دختر جان

از باورکردن دروغ‌هایی که می‌گویید چه کسی هستید دست
بردارید تا همانی شوید که باید باشید

ریچل هالیس

ترجمه‌ی حسین طیبی



نشر میلکان

مقدمه

۷

فصل اول

دروغ: چیز دیگری خوشحالم می‌کند. ۱۵

فصل دوم

دروغ: از فردا شروع می‌کنم. ۲۳

فصل سوم

دروغ: به اندازه‌ی کافی خوب نیستم. ۳۱

فصل چهارم

دروغ: من از تو بهترم. ۴۳

فصل پنجم

دروغ: اینکه دوستش دارم برایم کفایت می‌کند. ۵۳

فصل ششم

دروغ: نه جواب نهایی است. ۶۵

فصل هفتم

دروغ: من در ارتباط با همسرم خوب نیستم. ۸۳

فصل هشتم

دروغ: نمی‌دانم چطور مادری کنم. ۸۹

فصل نهم

دروغ: مادر خوبی نیستم. ۹۷

فصل دهم

دروغ: تا الآن باید به جای بهتری می‌رسیدم. ۱۰۹

فصل یازدهم

دروغ: بچه‌های دیگران خیلی تمیزتر، بهتر، مرتب‌تر و مؤدب‌ترند. ۱۱۷

فصل دوازدهم

دروغ: باید خودم را کوچک‌تر کنم. ۱۲۷

فصل سیزدهم

دروغ: من با مت دیمون ازدواج خواهم کرد. ۱۳۵

فصل چهاردهم

دروغ: من نویسنده‌ی افتضاحی هستم. ۱۴۳

فصل پانزدهم

دروغ: هرگز از این یکی نخواهم گذشت. ۱۵۱

فصل شانزدهم

دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم. ۱۵۷

فصل هفدهم

دروغ: وزنم من را تعریف می‌کند. ۱۷۱

فصل هجدهم

دروغ: به نوشیدن نیاز دارم. ۱۸۱

فصل نوزدهم

دروغ: تنها یک راه درست برای بودن وجود دارد. ۱۹۱

فصل بیستم

دروغ: من به یک قهرمان نیاز دارم. ۱۹۹

قدردانی

۲۰۵

مقدمه

آهای دختر، سلام!

این مقدمه برای کتابم شروع بزرگی است، بخشی که وقتی آن را می‌خوانید به شما از همه‌ی چیزهایی می‌گویم که مایه‌ی دلگرمی‌ام هستند. حالا لحظه‌ای است که هدف‌هایم را به‌طور کلی مطرح می‌کنم - اگر همین حالا جرئتش را دارید که ادامه بدهید و بخوانید - و جایی است که بیشتر شما را درباره‌ی مطالب پیش رو به هیجان می‌آورم. همچنین، بخش مهمی است برای کسی که همین حالا در کتاب‌فروشی ایستاده است و سعی می‌کند تصمیم بگیرد باید این کتاب را بخرد یا مثلاً معجزه‌ی نظم و ترتیب متحول‌کننده‌ی زندگی^۱ را و کلمه‌هایی که همین حالا می‌خواند این تصمیم را برایش می‌گیرند. می‌خواهم بگویم سخت و پرفشار است نوشتن همین مقدمه‌ی کوتاه، اما برویم که رفتیم.

این کتاب درباره‌ی مثنی دروغ‌آزادهنده و یک حقیقت مهم است. کدام حقیقت؟ شما و فقط شما در نهایت مسئول این هستید که چه کسی می‌شوید و چقدر خوشحالید. نکته‌ی کلیدی این است.

اشتباه متوجه نشوید. قرار است کلی داستان بگویم که بامزه یا عجیب یا شرم‌آور یا ناراحت‌کننده یا دیوانه‌وارند، اما هرکدام از آن‌ها به همین حقیقت و نکته‌ی مهم می‌رسند که ارزش دارد در در پینترست^۲ قرار بگیرد: زندگی شما دست خود شماست.

اما چنین حقیقتی هیچ‌وقت باورکردنی نیست، مگر اینکه ابتدا متوجه دروغ‌هایی شوید که سر راهش وجود دارد. درک اینکه شما خودتان شادی را انتخاب می‌کنید و اینکه خودتان کنترل زندگی‌تان را در دست دارید بسیار مهم است، یکی از چیزهایی است که دودستی به آن چنگ می‌زنیم و روی تخته‌ی اعلانات برای یادآوری می‌چسبانیم.... اما تنها چیزی نیست که باید بفهمید.

1. The Life-Changing Magic of Tidying Up
2. Pinterest

همچنین، باید هر دروغی را که در تمام زندگی به خودتان گفته‌اید بشناسید و به شکل نظام‌مند نابود کنید.

چرا؟

چون تا اول جایی را که هستید نپذیرید غیرممکن است به جای جدیدی بروید و به چیزی جدید تبدیل شوید. خودآگاهی‌ای که از کندوکاو واقعاً عمیق در باورتان به این‌که چه کسی هستید حاصل شود بسیار گران‌بهاست.

تابه حال به این نتیجه رسیده‌اید که به اندازه‌ی کافی خوب نیستید؟ که به اندازه‌ی کافی لاغر نیستید؟ که دوست‌داشتنی نیستید؟ که مادر بدی هستید؟ تابه حال به این نتیجه رسیده‌اید که حقتان است با شما بد برخورد شود؟ که هیچ‌وقت ارزش هیچ چیزی را ندارید؟

همه‌اش دروغ است.

تمام دروغ‌ها را جامعه، رسانه، خانواده‌ی خاستگاهمان یا رک‌وپوست‌کننده بگویم - و پنطیکاستی^۱ بودنم را نشان بدهم است - خود شیطان جاودانه کرده‌اند. این دروغ‌ها خطرناک‌اند و حس ارزشمندی و توانایی‌مان را برای عمل کردن به وظایفمان از بین می‌برند. شوم‌ترین چیز درباره‌ی این دروغ‌ها این است که به ندرت آن‌ها را می‌شنویم. ما به ندرت دروغ‌هایی را می‌شنویم که درباره‌ی خودمان ساخته‌ایم، چون آن‌قدر بلند و برای مدتی طولانی در گوشمان پخش شده‌اند که شده‌اند صدایی نامرئی. روایتی نفرت‌انگیز هر روز بمبارانمان می‌کند، باین حال، حتی متوجه حضورش نمی‌شویم. تشخیص دروغ‌هایی که درباره‌ی خودمان پذیرفته‌ایم کلید رشد و تبدیل شدن به نمونه‌ای بهتر از خودمان است. اگر بتوانیم هسته‌ی کشمکش‌هایمان را شناسایی کنیم و درعین حال هم‌زمان بفهمیم واقعاً کنترل پیامدهایشان در دستمان است، آنگاه می‌توانیم کاملاً مسیرمان را تغییر دهیم.

این دلیل کارهایی است که من انجام می‌دهم، به همین دلیل وبسایتی دارم و در این باره صحبت می‌کنم که چگونه چیزی دکوری بسازید یا با مهربانی فرزندان را تربیت کنید یا ازدواجتان را مستحکم کنید. به همین دلیل است که درباره‌ی سی راه مختلف تمیزکردن ماشین‌های لباس‌شویی تحقیق کرده‌ام و بعد آن را به دوستان و آشنایانم یاد

داده‌ام، به همین دلیل است که نسبت عالی بالزامیک و مرکبات را برای طعم فوق‌العاده‌ی پات‌روست می‌دانم. مسلماً با استفاده از پلت‌فرم آن‌لاینم به موضوعات زیادی می‌پردازم، اما همه‌ی آن‌ها در نهایت به یک چیز می‌رسند: این‌ها اجزای زندگی‌ام هستند و می‌خواهم به خوبی انجامشان دهم. پُست‌هایم نشان می‌دهند چگونه رشد می‌کنم و یاد می‌گیرم و می‌خواهم این پست‌ها باعث رشد و تشویق زنان دیگر هم بشوند. گمان می‌کنم اگر در کار تدریس در خانه یا بافندگی یا عکاسی یا گره‌بافی بودم، از آن‌ها استفاده می‌کردم تا سعی کنم خودم را بهتر کنم و روحیه‌ی دوستانم را بالا ببرم. اما در آن کارها دستی ندارم و دنبال مسائل سبک زندگی‌ام، پس بر تولید محتوایی تمرکز می‌کنم که زیر پرچم رسانه‌ی سبک زندگی قرار می‌گیرد.

البته اوایل که وارد این شغل شدم، دریافتم بسیاری از زنان تصورشان از سبک زندگی چیزی است که باید به آن تشویق شوند. بسیاری از آن تصورات ناممکن‌اند - دروغ دیگری که به ما قالب شده است - بنابراین می‌خواهم از همین ابتدا صادق باشم. عهد بستم قابل اعتماد و بی‌ریا باشم و در ازای هر عکس کاپ‌کیک مجللی که تولید کرده‌ام، عکسی از خودم با فلج صورت به اشتراک گذاشتم. اگر جایی تجملی مثل مراسم اسکار رفتم، آن را با پستی درباره‌ی تقلایم برای کاهش وزن و عکس‌هایی از خودم که هجده کیلو اضافه‌وزن داشتم متعادل کردم. درباره‌ی همه‌ی این‌ها صحبت کرده‌ام: کشمکش‌ها در ازدواجم، افسردگی بعد از زایمان و احساس‌های حسادت، ترس، خشم، زشتی، بی‌ارزشی، دوست‌داشته‌نشدن. سعی کرده‌ام درباره‌ی این‌که چه کسی هستم و از کجا می‌آیم کاملاً راست‌گو باشم. جدی می‌گویم، مشهورترین کاری که تابه حال کرده‌ام گذاشتن عکسی از نشانه‌های کشیدگی پوست روی شکم فتاده‌ام در اینترنت بوده است. و باین حال...

و باین حال، هنوز نوشته‌هایی دریافت می‌کنم. زنانی از سرتاسر دنیا هنوز ایمیل می‌فرستند و می‌پرسند من چگونه همه چیز را در کنار هم نگه می‌دارم، درحالی‌که آن‌ها در تقلا و کشمکش برای این کار هستند. می‌توانم درد را در این ایمیل‌ها احساس کنم. می‌توانم شرم را در کلمه‌هایی احساس کنم که استفاده می‌کنند تا سختی‌هایشان را توصیف کنند و این قلبم را آزرده می‌کند.

پس در جوابشان ایمیل می‌زنم. به تک‌تکشان می‌گویم چقدر زیبا و قوی‌اند. آن‌ها را دلاور، شجاع و جنگجو می‌نامم. به آن‌ها می‌گویم دست از تلاش برندارند. به نظر