

خودت باش دختر

از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست
بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً هستید

ریچل هالیس

ترجمه هدیه جامعی



فهرست

- ۷.....مقدمه
- ۱۴.....فصل اول: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد.....
- ۲۴.....فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم.....
- ۳۴.....فصل سوم: دروغ: من به اندازه کافی خوب نیستم.....
- ۴۹.....فصل چهارم: دروغ: من از تو بهترم.....
- ۶۰.....فصل پنجم: دروغ: دوست داشتن او برای من بس است.....
- ۶۹.....فصل ششم: دروغ: «نه» جواب نهایی است.....
- ۸۹.....فصل هفتم: دروغ: من در روابط خصوصی با شریک زندگی ام خوب عمل نمی‌کنم.....
- ۹۶.....فصل هشتم: دروغ: مادر بودن را بلد نیستم.....
- ۱۰۵.....فصل نهم: دروغ: من مادر خوبی نیستم.....
- ۱۱۹.....فصل دهم: دروغ: الان باید خیلی جلوتر از اینها می‌بودم.....
- ۱۲۹.....فصل یازدهم: دروغ: بچه‌های مردم خیلی منظم‌تر و مؤدب‌تر هستند.....
- ۱۴۱.....فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را کمی کوچک کنم.....
- ۱۵۱.....فصل سیزدهم: دروغ: می‌خواهم با مت دیمون ازدواج کنم.....
- ۱۶۲.....فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسنده مزخرفم.....
- ۱۷۰.....فصل پانزدهم: دروغ: هرگز نمی‌توانم از این مرحله گذر کنم.....
- ۱۷۷.....فصل شانزدهم: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم.....
- ۱۹۱.....فصل هفدهم: دروغ: وزنم بیانگر شخصیتم است.....
- ۲۰۴.....فصل هجدهم: دروغ: نیاز دارم از هر راه ممکن به بی‌خیالی بزنم.....
- ۲۱۳.....فصل نوزدهم: دروغ: تنها یک راه درست برای زیستن وجود دارد.....
- ۲۲۴.....فصل بیستم: دروغ: من به یک قهرمان نیاز دارم.....

خودت باش دختر | ۱۵ | دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد

هم این تجربه را داشته‌اید و این بدان معناست که از یادآوری وضعیت نامساعد مشابهی که در آن گیر کرده بودید به خنده افتاده‌اید.

با پسرهایم در حال پریدن روی تشک پرش درجا بودیم و بعد از انجام حرکت لمس انگشتان پا در حال پرش، یک نفر برایم هورا کشید. این تنها مهارتی است که روی ترامپولین^۱ بلد هستم. اگر قرار باشد برای رفتن روی این تشک فنی که مثل تله مرگ می‌ماند پیش قدم شوم بهتر است بدانید که حاضریم با جان و دل این کار را بکنم. در یک لحظه داشتم مثل دختری نوجوان که در مسابقات چیرلیدری^۲ شرکت می‌کند بالاوپایین می‌پریدم و در لحظه بعد شلوآرم خیس شد. کسی متوجه نشد. مثل دفعه قبل عادی رفتار کردم. مجبور بودم به بالاوپایین پریدن ادامه دهم تا شاید بادی که جریان پیدا می‌کرد شلوآرم را خشک کند. من آدم باهوشی هستم، یادتان که نرفته؟ زمان‌بندی‌ام حرف نداشت چون کمتر از سی دقیقه بعد یک پست از پیش‌برنامه‌ریزی شده روی فیسبوک آپلود شد که من را در حال آماده‌شدن برای حضور در مراسم اسکار نشان می‌داد.

قبل از آنکه برایتان سؤال شود بگویم که من آن‌قدرها مهم نیستم که به مراسم اسکار دعوت شوم اما با مردی به شدت جذاب ازدواج کرده‌ام که او هم آن‌قدرها مهم نیست اما شغلش قطعاً مهم است و این یعنی گاهی اوقات باید مثل یک شاهزاده لباس بپوشم. در این فاصله عکس‌هایی روی صفحات اینستاگرام و فیسبوکمان پست می‌شود که ما را در حالتی بسیار شیک و رؤیایی نشان می‌دهد که در فضای مجازی کلی سروصدا به پا می‌کند. این همان جایی است که مردم شروع می‌کنند به فرستادن پیام‌هایی درباره‌ی اینکه چه زندگی باشکوه و چه دنیای پرزرق و برق و تمام‌عیاری دارم. تنها فکری که بعد از خواندن این پیام‌ها به ذهنم

فصل اول

دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد.

هفته پیش شلوآرم را خیس کردم.

ده‌ساله بودم و در اردویی تابستانی به سر می‌بردم. مشغول بازی پرچم را بگیر^۱ بودیم و حتی برای یک ثانیه هم قادر به کنترل ادرارم نبودم. دوست نداشتم کسی بفهمد شلوآرم را خیس کرده‌ام بنابراین یک بطری آب روی خودم خالی کردم. تصور کنید! هیچ‌کس حتی کریستین کلارک^۲ (عشق دوران مدرسه‌ام) هم متوجه نمی‌شد. حتی آن موقع هم بسیار زیرک و باهوش بودم. آیا برای بقیه عجیب بود که یک دفعه خیس آب شده بودم؟ شاید.

اما من ترجیح می‌دادم عجیب و غریب به نظر برسم تا اینکه به‌عنوان کسی شناخته شوم که شلوآرش را خیس کرده است.

این یک امر طبیعی‌ست؛ البته نه برای آن موقع؛ چون من سه دفعه با فاصله خیلی کم زایمان کرده‌ام. به دنیا آوردن بچه مثل پرت کردن موشک به هواست. همه چیز را سر راهش خراب می‌کند و این بدان معناست که بله، من گاهی اوقات شلوآرم را خیس کرده‌ام. اگر شنیدن این موضوع احساسات لطیف شما را خدشه‌دار می‌کند در این صورت تصور می‌کنم شما هرگز با مشکل کنترل ادرار مواجه نشده‌اید. خیلی خوب، خوش به حالتان. اما اگر تجربه من از نظرتان با عقل جور درمی‌آید پس شما

۱. Capture the flag (CTF)؛ یک بازی گروهی که معمولاً توسط کودکان و نوجوانان در فضای آزاد انجام

می‌شود.

1. Trampoline

2. Cheerleading competition

2. Christian Clark

می‌رسد این است که من آدمی هستم که در مکان‌های عمومی شلوارش را خیس کرده است. من وقتی برای تحت تأثیر قرار دادن پسر سه‌ساله‌ام سعی کردم روی هوا حرکات ژیمناستیک انجام دهم شلوارم را خیس کردم.

روی سختم با همه شماسه؛ من هم مثل هر آدم دیگری نقص‌هایی دارم و به همان اندازه می‌توانم به شکل معمولی لباس بپوشم و زندگی کنم.

این حرف را مثل یک آدم مشهور نمی‌گویم. این حرف من مثل حرف‌های گوئینس^۱ نیست که با آن آرایش و آن پوست زیبا و موهای بلوند فرشته‌وارش در حالی که یک تی شرت چهارصد دلاری به تن کرده بود سعی داشت قانع‌مان کند که او هم یک دختر مثل تمام دخترهاست. نه، من این را به معنای واقعی کلمه می‌گویم.

من پرزرق و برق و باشکوه نیستم. من قطعاً یکی از همان آدم‌های معمولی‌ای هستم که هر روز می‌بینید. اگر به خاطر اینکه وب‌سایتی راه‌اندازی کرده‌ام که در آن عکس‌های زیبایی دارم درباره‌ام طور دیگری فکر می‌کنید، روراست بگویم خواهر من، من یک همسر تمام‌عیار و فوق‌العاده نیستم، یک مادر تمام‌عیار هم نیستم، یک دوست یا حتی رئیس فوق‌العاده هم نیستم و قطعاً یک مسیحی تمام‌عیار هم نیستم، به هیچ وجه، اصلاً. من در هیچ کاری فوق‌العاده و بی‌عیب و نقص نیستم؛ البته به جز پختن و خوردن غذاهایی که پایه و اساسشان پنیر پیتزا است. در سایر موارد و در مسائل مربوط به زندگی... اوه دختر باورت نمی‌شود، همیشه گند می‌زنم.

احساس می‌کنم حرف زدن درباره این موضوع مهم است. آن قدر مهم که یک کتاب را کاملاً به آن اختصاص دهم تا مطمئن شوم همه حرفم را می‌شنوند. از تمام جهات و در بسیاری از موارد دارای کمبودهایی هستم و شغلم این است که به سایر زن‌ها بگویم چطور زندگی‌شان را بهتر کنند. من؛ زنی با معرفی انواع رژیم‌های

غذایی و ماسک‌های شفاف‌کننده پوست. من، کسی که به شما نکات پختن غذای روز شکرگزاری را آموزش می‌دهد و جزء به جزء یادتان می‌دهد چطور برای فرزندان مادری کنید. من، کسی که خودش هیچ وقت به طور کامل از پس این موارد بر نمی‌آید.

دانستن این موضوع مهم است چون می‌خواهم شما دوستان عزیز و باارزش من این را بفهمید که همه ما گاهی شکست می‌خوریم و کم می‌آوریم. من بعد از هر شکست، دوباره و دوباره و دوباره شکست می‌خورم اما اجازه نمی‌دهم که این شکست من را از حرکت دوباره بازدارد. باز هم هر روز از خواب بیدار می‌شوم و دوباره سعی می‌کنم به نسخه‌ای بهتر از کسی که هستم تبدیل شوم. گاهی اوقات احساس می‌کنم به هدفم نزدیک‌تر شده‌ام و گاهی اوقات برای شام پنیرخامه‌ای می‌خورم. هدیه زندگی این است که روز بعد شانس دوباره‌ای برای رسیدن به هدفمان خواهیم داشت.

گاهی در طول مسیر اطلاعات غلط به زنان داده می‌شود یا بهتر است بگویم آن قدر اطلاعات غلط به ما داده می‌شود که کاملاً کنار می‌کشیم و از هدفمان دست برمی‌داریم. ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که می‌گویند یا باید همه چیز داشته باشی یا هیچ نیستی. بنابراین هر فردی با خودش می‌گوید من یا باید بی‌عیب و نقص به نظر برسم و بی‌عیب و نقص رفتار کنم و حرف بزنم یا اینکه شکست را قبول کنم و دست از تلاش بردارم.

این همان نکته‌ای است که بیش از هر چیز دیگری توجهم را جلب می‌کند؛ اینکه دست از تلاش برداشته‌اید. پیام‌های زیادی از طرف خوانندگان دریافت می‌کنم و کامنت‌های زیادی را بر روی صفحات اجتماعی‌ام می‌خوانم. بعضی از شما آن قدر در زندگی سختی کشیده‌اید که تسلیم شده‌اید. حکم شینی را دارید که امواج دریا مدام آن را با خود به ساحل می‌آورند و باز با خود به دریا می‌برند. برایتان