

## معرفی کتاب خودت باش دختر

ریچل هالیس در کتاب خودت باش دختر، به ما می‌گوید که باید از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌مان گفته می‌شود دست برداریم تا تبدیل به همان کسی شویم که واقعاً هستیم. این کتاب که از پرفروش‌های آمازون و نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۸ است، می‌تواند زندگی زنان و دختران را تغییر دهد.

کتاب خودت باش دختر (Girl, wash your face) دربارهٔ بسیاری از دروغ‌های دردناک و یک حقیقت مهم است. کدام حقیقت؟ تو و فقط خود تو مسئول آدمی هستی که می‌شوی و همچنین مسئول میزان شادی و رضایتی که از زندگی داری. این مفهوم اصلی کتاب ریچل هالیس (Rachel Hollis) است. اما اشتباه نکنید. ریچل قرار است برای شما صدها داستان خنده‌دار، عجیب، خجالت‌آور، غم‌انگیز یا مسخره تعریف کند که تمامشان به یک حقیقت ختم می‌شوند: زندگی تو به خودت بستگی دارد؛ اما تا وقتی دروغ‌هایی که بر سر راه رسیدن به این حقیقت قرار دارند را شناسید این حقیقت قابل باور نخواهد بود.

درک و باور اینکه تو خودت شادی‌ات را انتخاب می‌کنی و کنترل زندگی‌ات را به دست داری بسیار مهم است. این مسئله یکی از آن نکاتی است که باید با هر دو دست آن را بگیریم و روی تابلوی اعلانات بزنیم تا همیشه یادمان بماند... اما این تنها نکته‌ای نیست که باید به آن باور داشته باشید. علاوه بر این باید تمام دروغ‌هایی را که در طول زندگی به خودتان گفته‌اید شناسایی کرده و همه آن‌ها را از بین ببرید.

## چرا؟

چون بدون آگاهی از اینکه الان کجا ایستاده‌اید نمی‌توانید به جای جدید بروید و تبدیل به آدمی جدید بشوید. وقتی از مطالعه دربارهٔ کسی که تبدیل به آن شده‌اید به خودآگاهی می‌رسید، این شناخت برای باور اینکه واقعاً چه کسی هستید بسیار ارزشمند است.

تا به حال این فکر به سرتان زده که آن قدرها هم که باید خوب نیستید؟ که به اندازه کافی لاغر نیستید؟ که مادر بدی هستید؟ آیا این فکر به سرتان زده که لیاقت‌تان همین است که با شما بد رفتاری شود؟ که هیچ ارزشی ندارید و هرگز به جایی نخواهی رسید؟

## تمامی این‌ها دروغ است.

دروغ‌هایی که توسط جامعه، رسانه‌ها، خانواده‌هایمان، یا صادقانه بگویم، توسط خود شیطان ساخته شده و تداوم یافته‌اند. این دروغ‌ها برای اعتماد به نفس و توانایی‌های ما خطرناک و ویرانگر هستند. بزرگترین گناه این دروغ‌ها این است که اصلاً آن‌ها را نمی‌شنویم. ما به ندرت دروغ‌هایی را که دربارهٔ خودمان ساخته‌ایم می‌شنویم چون سال‌هاست که آن‌ها با صدای بلند در گوش‌هایمان نجوا می‌شوند و از این رو شنیدنشان تبدیل به امری عادی شده است. حرف‌های نفرت‌انگیزی که هر روز بر سرمان آوار می‌شوند اما متوجه‌شان نمی‌شویم. در کتاب خودت باش دختر در می‌یابیم که تشخیص دروغ‌هایی که در مورد خودمان باور کرده‌ایم کلید تبدیل شدن به نسخهٔ بهتری از خودمان است. اگر هم زمان با علم به اینکه بر ناملایمات زندگی‌مان تسلط داریم بتوانیم مرکز اصلی آن‌ها را نیز پیدا کنیم آن وقت است که می‌توانیم به‌درستی مسیرمان را تغییر دهیم.

حقیقت این است که شما قوی، مبارز و شجاع هستید... به این حقیقت بزرگ پی ببرید: تو خودت کنترل زندگی‌ات را در دست داری. تو تنها یک بار و فقط یک بار شانس زندگی کردن داری و این زندگی دارد از دستت می‌رود. خودت را دست کم نگیر و این اجازه را به دیگران هم نده. به کمتر از حقت قانع نشو.

گاهی برای تحت تأثیر قرار دادن و جلب توجه کسانی که حتی دوستشان هم نداری وسایلی را می‌خریدی که از عهده هزینه‌شان بر نمی‌آیید، این کار را کنار بگذارید. به جای بروز دادن احساسات‌تان آن‌ها را درون خودتان نریزید و سرکوب نکنید. با این فکر که این کار از مادری کردن آسان‌تر است عشق فرزندان‌تان را با غذا و اسباب‌بازی و حتی رفاقت نخرید. از بدرفتاری با جسم و ذهن‌تان دست بردارید. زندگی‌تان قرار است سفری از یک مکان منحصر به فرد به مکانی دیگر باشد؛ قرار نیست مثل یک چرخ و فلک باشد که شما را مدام به همان نقطه قبلی برگرداند.

### در بخشی از کتاب خودت باش دختر می‌خوانیم:

ده ساله بودم و در اردویی تابستانی به سر می‌بردم. مشغول بازی پرچم را بگیر بودیم و حتی برای یک ثانیه هم قادر به کنترل ادراک نبودم. دوست نداشتم کسی بفهمد شلوارم را خیس کرده‌ام بنابراین یک بطری آب روی خودم خالی کردم. تصور کنید! هیچ‌کس حتی کریستین کلارک (عشق دوران مدرسه‌ام) هم متوجه نمی‌شد. حتی آن موقع هم بسیار زیرک و باهوش بودم.

آیا برای بقیه عجیب بود که یک‌دفعه خیس آب شده بودم؟

شاید.

اما من ترجیح می‌دادم عجیب و غریب به نظر برسم تا اینکه به عنوان کسی شناخته شوم که شلوارش 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 شلوارم را خیس کرده‌ام. اگر شنیدن این موضوع احساسات لطیف شما را خدشه‌دار می‌کند در این صورت تصور می‌کنم شما هرگز با مشکل کنترل ادراک مواجه نشده‌اید. خیلی خوب، خوش به حالتان. اما اگر تجربه من از نظرتان با عقل جور در می‌آید پس شما 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 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 شرکت می‌کند بالا و پایین می‌پریدم و در لحظه بعد شلوارم خیس شد. کسی متوجه نشد. مثل دفعه قبل عادی رفتار کردم. مجبور بودم به بالا و پایین پریدن ادامه دهم تا شاید بادی که جریان پیدا می‌کرد شلوارم را خشک کند. من آدم باهوشی هستم، یادتان که نرفته؟ زمان‌بندی‌ام حرف نداشت چون کمتر از سی دقیقه بعد یک پست از پیش برنامه‌ریزی شده روی فیسبوک آپلود شد که من را در حال آماده شدن برای حضور در مراسم اسکار نشان می‌داد.

## فهرست مطالب

### مقدمه

فصل اول: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد

فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم

فصل سوم: دروغ: من به اندازه کافی خوب نیستم

فصل چهارم: دروغ: من از تو بهترم

فصل پنجم: دروغ: دوست داشتن او برای من بس است

فصل ششم: دروغ: «نه» جواب نهایی است

فصل هفتم: دروغ: من در روابط خصوصی با شریک زندگی‌ام خوب عمل نمی‌کنم

فصل هشتم: دروغ: مادر بودن را بلد نیستم

فصل نهم: دروغ: من مادر خوبی نیستم

فصل دهم: دروغ: الان باید خیلی جلوتر از این‌ها می‌بودم

فصل یازدهم: دروغ: بچه‌های مردم خیلی منظم‌تر و مؤدب‌تر هستند

فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را کمی کوچک کنم

فصل سیزدهم: دروغ: می‌خواهم با مت‌دیمون ازدواج کنم

فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسنده مزخرفم

فصل پانزدهم: دروغ: هرگز نمی‌توانم از این مرحله گذر کنم

فصل شانزدهم: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم

فصل هفدهم: دروغ: وزنم بیانگر شخصیتم است

فصل هجدهم: دروغ: نیاز دارم از هر راه ممکن به بی‌خیالی بزنم

فصل نوزدهم: دروغ: تنها یک راه درست برای زیستن وجود دارد

فصل بیستم: دروغ: من به یک قهرمان نیاز دارم