

صورتت را بشور دختر جان

www.ketab.ir



نشر میلکان

نایب ریشه و ریشه‌ها

www.ketab.ir

سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis, Rachel

عنوان و نام پدیدآور: صورت را بشور دختر جان: از باور کردن دروغ‌هایی که می‌گوید چه کسی هستید دست بردارید تا همانی شوید که باید باشید؛ ریچل هالیس؛ ترجمه‌ی حسین طیبی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۴۵-۴۵-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Girl, Wash Your Face

موضوع: زنان مسیحی، راه‌ورسم زندگی، داستان‌های روان‌شناختی، خودسازی

موضوع: Psychological fiction

شناسه‌ی افزوده: طیبی، حسین، ۱۳۶۹ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۴۵۲۷BV/۴۲۸خ۹۹۱۳۹۷الف

رده‌بندی دیویی: ۴۸۳/۲۴۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۱۶۰۲۳۶

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

ویراسته‌ی سایه‌سار

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لیتوگرافی: باختر

چاپ: دالاهو

کتاب‌ساز و هفتم، ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۸۴۵-۴۵-۵



نشر میلکان

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

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: به حراف نهایی است. ۶۵

فصل هفتم

دروغ: من در ارتباط با همسر خوب نیستم. ۸۳

فصل هشتم

دروغ: نمی‌دانم چگونه 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

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 جرنش 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 دروغ‌آزادکننده^۲ 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 بازه یا عجیب یا شرم‌آور یا ناراحت‌کننده یا دیوانه‌وارند، اما هرکدام از آن‌ها به همین حقیقت و نکته‌ی مهم می‌رسند که ارزش دارد در در پیتریمست^۳ 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