

ریچل هالیس

خودت باش دختر

مترجم: زینب انجم روز

www.ketab.ir



عنوان و نام پدیدآور : خودت باش دختر / ریچل هالیس؛ مترجم زینب انجم‌روز.

مشخصات نشر : تهران: شنایا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۱-۴۹-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

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, ۲۰۱۸.

یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «خودت باش دختر: از باور به دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به

همان کسی شوید که واقعا هستید» با ترجمه هدیه جامعی توسط نشر کتاب کوله پستی در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است

عنوان دیگر : خودت باش دختر: از باور به دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعا هستید.

موضوع : هالیس، ریچل، ۱۹۸۳-م.

موضوع : Hollis, Rachel, ۱۹۸۳- (Event planner)

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 : انجم‌روز، زینب، ۱۳۷۰-م.

رده بندی کنگره : BV۴۵۲۷

رده بندی دیویی : ۲۴۸/۴۸۳

شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۸۱۴۳۶

وضعیت رکورد : فیا



خودت باش دختر

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: زینب انجم‌روز

ویراستار و صفحه‌آرا: فاطمه شادی

انتشارات: شتایا

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۱-۴۹-۶

تلفن: ۰۹۱۲۴۹۸۴۹۷۹

۰۹۱۲۹۴۹۴۸۶۲

www.shenayabook.com

فهرست

- ۵ پیشگفتار
- ۱۳ فصل اول: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد
- ۲۱ فصل دوم: از فردا شروع می‌کنم
- ۲۹ فصل سوم: من به اندازه کافی خوب نیستم
- ۴۱ فصل چهارم: من از تو بهترم
- ۵۱ فصل پنجم: دوست داشتن او برای من بس است
- ۵۹ فصل ششم: «نه» جواب نهایی است
- ۷۵ فصل هفتم: من با شریک زندگی‌ام خوب عمل نمی‌کنم
- ۸۳ فصل هشتم: مادر بودن را بلد نیستم
- ۹۱ فصل نهم: من مادر خوبی نیستم
- ۱۰۳ فصل دهم: الان باید خیلی جلوتر از این‌ها می‌بودم

پیشگفتار

این یک نامه سرگشاده طولانی برای کتابم است. بخشی که می‌خواهم در آن مسائلی را مطرح کنم که امیدوارم در حین خواندن کتاب به شما کمک کند. درست لحظه‌ای است که اهدافم را برای شما شرح می‌دهم و اگر از قبل تصمیم برای خواندن این کتاب گرفته‌اید اینجا جایی است که من به شما می‌گویم انتظار چه مطالبی را باید داشته باشید. خواندن این نامه حتی به خانمی که در کتاب فروشی است و در خریدن این کتاب تردید دارد هم کمک می‌کند که راحت‌تر تصمیم بگیرد. برای یک نامه، این مسئولیت بزرگ است. به هر حال نامه را شروع می‌کنم.

«این کتاب اشاره به دروغ‌های دردناک و یک حقیقت مهم دارد...»

کدام حقیقت؟

تو فقط خودت، در برابر حال خوب خودت و شخصی که قرار است در آینده به آن تبدیل شوی، مسئول هستی. اما اشتباه نکنید... من قصد دارم برای شما صدها داستان خنده‌دار، ترسناک، خجالت‌آور، غم‌انگیز و دیوانه‌کننده را تعریف کنم که در نهایت به یک حقیقت با ارزش ختم می‌شود و آن هم این است که همه چیز به خودت بستگی دارد... اما این حقیقت، تا زمانی که دروغ‌هایی که بر سر رهاشان قرار دارد

را شناسایی نکنید غیر قابل باور خواهد بود. نکته مهم اینجاست، شما باید بدانید این شما هستید که شادی‌های زندگیتان را انتخاب می‌کنید و کنترل زندگی‌تان را بر عهده دارید. این مسئله یکی از نکاتی است که باید با هر دودست آن را بگیریم و روی تابلوی اعلانات بزنیم تا همیشه یادمان بماند. اما فقط به این نکته بسنده نمی‌کنیم، بلکه باید تمام دروغ‌هایی که در طول زندگی به خودتان گفته‌اید را نابود کنید. چرا؟ چون، بدون دانستن از این‌که کجا قرار دارید، نمی‌توانید به مکان جدید بروید و به آدم جدیدی تبدیل شوید. شناخت شما در مورد این‌که واقعا چه کسی هستید زمانی ارزشمند است که در ابتدا به خود باوری برسید.

تا به حال، این افکار به ذهنت خطور کرده که به اندازه کافی خوب نیستی یا به اندازه کافی لاغر نیستی یا که مادر بدی هستی یا این‌که لایق بد رفتاری هستی یا شخص بی‌ارزشی هستی و یا هیچ سرانجام خوبی نخواهی داشت؟ تمامی این‌ها دروغ است. دروغ‌هایی که توسط جامعه، رسانه، خانواده‌هایمان یا صادقانه بگویم توسط خود شیطان وارد افکار ما شده است. این دروغ‌های ویران کننده اعتماد به نفس و توانایی عملکردهای ما را زیر سؤال می‌برد و برای ما خطرناک است. بزرگترین گناه این افکار پوچ این است که ما اصلا آن‌ها را نمی‌شنویم. ما به ندرت با این افکار پوچ و دروغ‌هایی که برای خودمان ساخته‌ایم مبارزه می‌کنیم؛ چون که سال‌هاست با آن‌ها زندگی می‌کنیم و در گوش‌هایمان زمزمه شده است، در نتیجه شنیدنشان برایمان عادی شده است. حرف‌های نفرت‌انگیزی که هر روز بر سرمان آوار می‌شوند و ما متوجه آنها نیستیم. تشخیص دروغ‌هایی که در مورد خودمان باور کرده‌ایم به ما کمک می‌کند که به نسخه بهتری از خودمان تبدیل شویم. اگر با علم به این‌که کنترل تسخیر ناملاطمتی‌های زندگی خودمان را داریم، مرکز اصلی آن‌ها را پیدا کنیم، آن موقع است که می‌توانیم مسیر اصلی زندگیمان را تغییر دهیم. دلیل کاری که انجام می‌دهم همین است. اداره و راه‌اندازی وب‌سایتی که در آن در مورد کانون محبت خانواده یا استحکام ازدواج راهکارهایی ارائه می‌دهم. به خاطر همین است که قبل از این‌که به خانواده خودم یاد بدهم،