

خودت باش دختر

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

ریچل هالیس

www.ketab.ir

ترجمه هدیه جامعی



کتاب کرامچشمی

www.ketab.ir

- سرشناسه : هالیس، ریچل
Hollis, Rachel
- عنوان و نام پدیدآور : خودت باش دختر: از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً هستید
- مشخصات نشر : ریچل هالیس؛ ترجمه هدیه جامعی، تهران: کتاب گوله‌بشتری، ۱۳۹۸.
- مشخصات ظاهری : ۲۲۲ ص.
- شابک : 978-600-461-327-9
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
- 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, 2018 .
- موضوع : زنان مسیحی -- راه و رسم زندگی
- موضوع : Christian women -- Conduct of life
- موضوع : داستان‌های روان‌شناختی
- موضوع : Psychological fiction
- موضوع : خودسازی
- موضوع : (Self-actualization (Psychology
- شناسه افزوده : جامعی، هدیه، ۱۳۶۵ - مترجم
- رده‌بندی کنگره : BV۴۵۲۷/۵۲۵۳ ۱۳۹۷
- رده‌بندی دیویی : ۲۴۸/۴۸۳
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۴۸۶۷۴

© 2018 by Rachel Hollis



کتاب کوله‌پشتی

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

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۱-۳۲۷-۹

چاپ اول مرداد ۱۳۹۷

نوبت چاپ: صد و هشتاد و دوم - مرداد ۱۴۰۱

ویراستار: سحر شموسی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

طراح جلد: احمد شهبازی

شمارگان: ۱۷۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۷۶۱۳ - ۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: kooolehposhti_pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekooolehposhti.com

اینستاگرام: [ketabekooolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekooolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲-۱۰۴

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

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 زندگی‌ام خوب عمل نمی‌کنم
- ۹۶..... فصل هشتم: دروغ: مادر بردن 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 مت‌دیمون 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

سلام دخترها، سلام.

این یک نامه سرگشاده طولانی برای کتابم است، بخشی که در آن مسائلی را مطرح می‌کنم که امیدوارم در حین خواندن به آنها توجه کنید. این همان لحظه‌ای است که می‌خواهم در آن اهدافم را از نوشتن این کتاب مشخص کنم و اگر از قبل تصمیم خود را برای خواندن این کتاب گرفته‌اید؛ اینجا همان جایی است که به شما می‌گویم باید انتظار چه مطالبی را داشته باشید. حتی خواندن این بخش برای دختری که همین الان در کتاب‌فروشی ایستاده و با خودش فکر می‌کند این کتاب را بخرد یا نه مفید خواهد بود و به او در تصمیم‌گیری کمک خواهد کرد. برای یک نامه این مسئولیت بزرگی است. اما به هر حال، این نامه را شروع می‌کنم.

این کتاب دربارهٔ بسیاری از دروغ‌های دردناک و یک حقیقت مهم است. کدام حقیقت؟ تو فقط خود تو مسئول آدمی هستی که می‌شوی و همچنین مسئول میزان شادی و رضایتی که از زندگی داری. این مفهوم اصلی کتاب من است. اما اشتباه نکنید. من قرار است برای شما صدها داستان خنده‌دار، عجیب، خجالت‌آور، غم‌انگیز یا مسخره تعریف کنم که تمامشان به یک حقیقت ختم می‌شوند: زندگی تو به خودت بستگی دارد.

اما تا وقتی دروغ‌هایی را که بر سر راه رسیدن به این حقیقت قرار دارند نشناسید 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.