

۲۰۹۶۹۶۹  
کتابخانه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# صورت را بشور دختر جان

دروغ‌هایی که در مورد خودتان باور دارید را

کنار بگذارید تا خود واقعی‌تان را بشناسید

اثر: ریچل هالیس

مترجم: طاهره بهادران

سرشناسه: هالیس، ریچل، Hollis, Rachel  
عنوان و نام پدیدآور: صورت را بشور دختر جان: دروغ‌هایی که در مورد خودتان باور دارید را کنار بگذارید تا خود واقعی‌تان را بشناسید / اثر ریچل هالیس مترجم: طاهره بهادران.

مشخصات نشر: تهران: آثار برات، ۱۳۹۹.  
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.؛ ۵/۲۱×۱۴ س.م.  
شابک: 978-622-6631-37-2: ۶۰۰۰۰۰ ریال  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا.

یادداشت: عنوان اصلی: Girl, wash your face: stop believing the lies about who you are so you can become who were meant to be, 2018

یادداشت: کتاب حاضر نخستین‌بار با عنوان «خودت باش دختر: از باور به دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً هستید» با ترجمه هدیه جامعی توسط کتاب کوله پشتی در سال ۱۳۹۷ فیپا گرفته. یادداشت: این کتاب در سالهای مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است. عنوان دیگر: دروغ‌هایی که در مورد خودتان باور دارید را کنار بگذارید تا خود را بشناسید.

موضوع: زنان مسیحی - راه و رسم زندگی Christian women -- Conduct of life

موضوع: داستان‌های روانشناختی Psychological fiction

موضوع: عزت نفس زنان Self-esteem in women

موضوع: کیفیت زندگی Success

موضوع: خودآزایی: زنان Self-actualization (Psychology) in women

شناسه افزوده: براتان، طاهره، ۱۳۵۴ - مترجم

رده‌بندی کنگره: B۷۴۸۲۷

رده‌بندی دیویی: ۲۴۸/۴۸۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۸۶

## صورت را بشور دختر جان

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: طاهره بهادران

ناشر: انتشارات آثار برات

ویراستار: زهره مخلصی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۶۳۱ - ۳۷ - ۲

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح جلد و عنوان کتاب با تگ‌رش به قانون رعایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آثار برات محفوظ است

و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری،

پلاک: ۱۲۴ - ۱۲۶ انتشارات آثار برات - ۶۶۹۷۵۵۰۱ - ۹۱۲۴۸۰۷۱۱۴

baratbooks.ir



@entesharatebarat



entesharateasarebarat

## فهرست مطالب

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ۵   | ..... مقدمه می دختر، آهای          |
| ۱۳  | ..... فصل اول: دروغ                |
| ۱۳  | ..... چیز دیگری مرا عو شحال می کند |
| ۲۲  | ..... فصل دوم: دروغ                |
| ۲۲  | ..... از فردا شروع می کنم          |
| ۳۱  | ..... فصل سوم: دروغ                |
| ۳۱  | ..... به اندازه کافی خوب نیستم     |
| ۴۵  | ..... فصل چهارم: دروغ              |
| ۴۵  | ..... من بهتر از شما هستم          |
| ۵۶  | ..... فصل پنجم: دروغ               |
| ۵۶  | ..... دوست داشتن او برایم کافی است |
| ۶۹  | ..... فصل ششم: دروغ                |
| ۶۹  | ..... نه، آخرین جواب است           |
| ۸۹  | ..... فصل هفتم: دروغ               |
| ۸۹  | ..... من در روابطم خوب نیستم       |
| ۹۶  | ..... فصل هشتم: دروغ               |
| ۹۶  | ..... مادر بودن را بلد نیستم       |
| ۱۰۵ | ..... فصل نهم: دروغ                |

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۱۰۵ | من مادر خوبی نیستم                                 |
| ۱۱۹ | فصل دهم: دروغ                                      |
| ۱۱۹ | الآن می باید خیلی بهتر از این ها می بودم           |
| ۱۲۹ | فصل یازدهم: دروغ                                   |
| ۱۲۹ | بچه های دیگر خیلی تمیز تر، منظم تر و مؤدب تر هستند |
| ۱۴۱ | فصل دوازدهم: دروغ                                  |
| ۱۴۱ | باید خودم را دست کم بگیرم                          |
| ۱۵۲ | فصل سیزدهم: دروغ                                   |
| ۱۵۲ | خواهم بابت دامون ازدواج کنم                        |
| ۱۶۳ | فصل چهاردهم: دروغ                                  |
| ۱۶۳ | نویسنده ای هستم                                    |
| ۱۷۱ | فصل پانزدهم: دروغ                                  |
| ۱۷۱ | هیچ وقت از پس اش برسم آنم                          |
| ۱۷۸ | فصل شانزدهم: دروغ                                  |
| ۱۷۸ | نمی توانم واقعیت را بگویم                          |
| ۱۹۵ | فصل هفدهم: دروغ                                    |
| ۱۹۵ | ظاهر من، نهاد شخصیت من است                         |
| ۲۰۸ | فصل هجدهم: دروغ                                    |
| ۲۰۸ | به یک نوشیدنی نیاز دارم                            |
| ۲۱۸ | فصل نوزدهم: دروغ                                   |
| ۲۱۸ | من نیاز به یک قهرمان دارم                          |

## مقدمه

# هی دختر، آهای

این بخش بهترین بخش کتابم است چون اینجا همه آرزوهایم را عنوان می‌کنم. اینجا است که همه آرزوهایم را یک به یک می‌شمارم و اگر تصمیم به خواندن این کتاب دارید، به شما می‌گویم به کدام قسمت‌ها و چه نکاتی بیشتر تمرکز کنید این قسمت برای کسی که الان توی کتاب فروشی نشسته و تصمیم می‌گیرد که این کتاب را بخرد یا نه، مثل معجزه‌ای است که همه چیز زندگیش را سر جای خودش می‌گذارد و کلماتی که می‌خواند، به جای او تصمیم می‌گیرد منظورم این است که این همه برای یک فصل کوتاه زیاد است، ولی واقعیت دارد. این کتاب در مورد یک عالمه دروغ‌های آزاردهنده در یک واقعیت مهم است.

می‌پرسید واقعیت؟ شما و فقط خودتان در مورد چیزی که الان هستید و این‌که چقدر خوشحالید، مسئولید.

اشتباه برداشت نکنید. می‌خواهم برای‌تان صدها داستان خنده‌دار، ناراحت‌کننده، هیجان‌انگیز و باور نکردنی بگویم که همه به یک واقعیت پرمعنی و ارزشمند منتهی می‌شوند: زندگی به شما بستگی دارد.

ولی اگر قبل از هرچیز دروغ‌هایی که با آنها مواجه می‌شوید را

شناسید و درک نکنید، این واقعیت را هیچ وقت باور نمی کنید. درک این که این خود شما هستید که خوشحالی را انتخاب می کنید، این که مهار زندگی خودتان را خودتان در دست دارید، خیلی اهمیت دارد. این یکی از همان چیزهایی است که دو دستی به آن می چسبیم و آن را ملکه ذهنمان می کنیم... ولی غیر از این، چیزهای دیگری را هم باید بشناسید و درک کنید.

علاوه بر این شما باید دروغ هایی که در طول زندگی به خود گفته اید را هم بشناسید و با برنامه، آنها را از زندگی حذف کنید.

پرسید چه؟

چون غیر ممکن است بدون این که بدانید الآن کجا هستید، بتوانید جای خودتان را تغییر بدهید یا تبدیل به فرد جدیدی بشوید. خودشناسی و آگاهی که از کشف خود ما می تان حاصل می شد، ارزش بسیاری دارد. تا به حال با خودتان فکر کرده اید که به اندازه کافی خوب و شایسته نیستید؟ خوش اندام نیستید؟ درست داشتنی نیستید؟ مادر بدی هستید؟ آیا تا به حال فکر کرده اید که شایسته رفتار دیگران هستید؟

این که هیچ چیزی ارزش ندارد؟

همه اینها دروغی بیش نیستند.

همه دروغ هستند که از جامعه، رسانه های جمعی، ناما و به نظرم خود شیطان به ما خورانده و در ما ثبت می شوند. این دروغ ها شما را خراب و حس ارزشمندی و توانایی عملکرد ما را ویران می کنند. بدترین ویژگی این دروغ ها این است که به ندرت آنها را می شنویم. بله، ما دروغ های خیالی که در مورد خود ساخته ایم را به ندرت می شنویم. چون آنقدر با صدای بلند در گوش هایمان پیچیده اند که مثل اکو بازتاب دارند. قصه های نفرت انگیز، هر روز ما را بمباران می کنند و ما حتی از وجود آنها بی خبریم. شناخت دروغ هایی که در مورد خودمان باور کرده ایم، کلید

رشد و تبدیل شدن به نمونه بهتری از ماست. اگر بتوانیم محور اصلی کمبودهایمان را تشخیص دهیم و در عین حال درک کنیم که می‌توانیم بر آنها غلبه کنیم، قادر خواهیم بود کاملاً مسیرمان را تغییر بدهیم. به این خاطر من اینجا هستم. به همین خاطر وب‌سایتی طراحی کرده و در مورد تزئینات یا مهربانی و رفتار والدین یا استحکام ازدواج صحبت می‌کنیم.

به همین خاطر سی‌روش مختلف پاکسازی Front - Load Woshev را قبل از این‌که به خوانندگانم انتقال دهم، چندین بار بررسی کرده‌ام. به همین خاطر مراکز دقت سرکه بالزامیک و نارنج برای پخت استیک خوشمزه را می‌دانم.

البته که در برنامه می‌آید، موضوعات مختلفی را پوشش داده‌ام، ولی همه آنها به یک چیز منتهی می‌شوند. آنها عناصر زندگی هستند. من می‌خواهم آنها را به بهترین نحو نام بدهم. پست‌های من از رشد و یادگیری من می‌گویند و من می‌خواهم بدان دیگر هم برای رشد و یادگیری از آنها بهره ببرند. اگر در زمینه‌های دوجت و دوز، عکاسی، آموزش در خانه یا قیطان دوزی هم فعالیت داشته‌ام، از آنها برای بهتر کردن زندگی خود و دوستانم استفاده می‌کردم. البته که من در این عرصه‌ها فعالیتی ندارم. فعالیت من در زمینه سبک زندگی است. بنابراین، روی خلق موضوعاتی تمرکز می‌کنم که در ستون سبک زندگی رسانه‌ها می‌روند. اگر چه در ابتدای این حرفه، فهمیدم بسیاری از بانوان، به استعاره سبک زندگی به عنوان چیزی نگاه می‌کنند که برایشان آرزو است. خیلی از این تصاویر غیرممکن‌اند، دروغ‌هایی که به ما تحمیل می‌شده‌اند، سپس تصمیم گرفتم از ابتدای کار صادق باشم. عهد کردم که قابل اعتماد و صادق باشم و برای هر عکس خوبی که از کاپ کیک‌ها گرفتیم، عکسی از خودم را ضمیمه آن کردم. اگر در مراسم خاصی مثل اسکار شرکت کردم،