

www.ketab.ir

خودت باش دختر صورتت را بشور ریچل هالیس

مترجم: زهرا منصوری

سرشناسه: هالیس، ریچل، ۱۹۸۳-م. (Event planner)
 عنوان و نام پدیدآور: دختر جان خودت باش: صورتت را بشور/ نویسنده ریچل هالیس؛ ترجمه زهرا منصوری.
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۳۷-۱
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: you were meant to be, [2018].
 عنوان دیگر: صورتت را بشور / خودت باش دختر: از باور به دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعا هستید.
 موضوع: زنان مسیحی-- راه و رسم زندگی
 موضوع: داستان‌های روان‌شناختی
 موضوع: خودسازی
 موضوع: Christian women -- Conduct of life
 موضوع: Psychological fiction
 موضوع: (Self-actualization) (Psychology)
 شناسه افزوده: منصوری، زهرا، ۱۳۶۵-، مترجم
 رده بندی کنگره: BV۴۵۲۷
 رده بندی دیویی: ۲۴۸/۴۸۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۱۲۴۳
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

خودت باش دختر

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: زهرا منصوری

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد و صفحه‌آرا: جوانه

تاریخ و نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۳۷-۱



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 «انتشارات نگاه آشنا» می‌باشد و
 هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
 کسی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست

۷	سخن مترجم.....
۸	مقدمه.....
۱۳	فصل اول: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال می کند.....
۲۰	فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می کنم.....
۲۷	فصل سوم: دروغ: من به اندازه کافی خوب نیستم.....
۳۷	فصل چهارم: دروغ: من از تو بهترم.....
۴۶	فصل پنجم: دروغ: دوست داشتن او برای من کافی است.....
۵۶	فصل ششم: دروغ: نه جواب آخر است.....
۷۰	فصل هفتم: دروغ: در رابطه جنسی خوب نیستم.....
۷۶	فصل هشتم: دروغ: مادر بودن را بلد نیستم.....
۸۲	فصل نهم: من مادر خوبی نیستم.....
۹۲	فصل دهم: دروغ: الان باید جلوتر از این ها می بودم.....
۹۹	فصل یازدهم: دروغ: بچه های دیگران خیلی تمیزتر، منظم تر و مودب تر هستند.....
۱۰۸	فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را کوچک نشان دهم.....
۱۱۷	فصل سیزدهم: دروغ: با مت دامون ازدواج خواهم کرد.....

- فصل چهاردهم: دروغ: من نویسنده افتضاحی هستم ۱۲۵
- فصل پانزدهم: دروغ: هرگز از پس آن بر نخواهم آمد ۱۳۱
- فصل شانزدهم: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم ۱۳۶
- فصل هفدهم: دروغ: وزنم بیان‌گر شخصیت‌م است ۱۴۸
- فصل هجدهم: دروغ: به نوشیدن الکل احتیاج دارم ۱۵۷
- فصل نوزدهم: دروغ: فقط یک راه درست برای بودن وجود دارد ۱۶۴
- فصل بیستم: دروغ: من به یک قهرمان نیاز دارم ۱۷۱

www.ketab.ir

سخن مترجم

ریچل هالیس، نویسنده، کارآفرین، ورزشکار و سخنران انگیزشی در این کتابش بیشتر از آنکه مشوق باشد، برای هر زنی از تازه مادران گرفته تا مادران شاغل و خانه دار و دختران جوان، یک راهنمای خوب و کامل است.

عنوان فصل‌ها گویای همین مطلب است. این کتاب مختص زنانی است هدفمند که برای داشتن یک زندگی موفق، پرمعنا و به دور از تحجر تلاش می‌کند.

همان‌گونه که او زنان را فرشتگان نجات حیات بشریت می‌خواند و حس ارزشمندی و قدرت را در ما زنده می‌کند، من نیز به‌عنوان یک زن به وجود او افتخار می‌کنم. و امیدوارم هر بانویی این را بداند که الماس وجودش برای درخشیدن تنها به عشق و توجه خود او نیاز دارد.