

صورتت را بشور دختر!

ریچل هولیس
الهام محمدی
آیسان احمدزاده عمید



سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis, Rachel

عنوان و نام پدیدآور: صورت را بشور دختر! / ریچل هولیس؛ [مترجمان] الهام محمدی، آيسان احمدزاده عمید.

مشخصات نشر: تهران: آرا، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۲۸۳ص.: جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی). ۱۴×۲۱ (بسم)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۶۹-۱۷-۰۰

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.

موضوع: هالیس، ریچل موضوع Hollis, Rachel:

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

موضوع: خودسازی در زنان موضوع Self-actualization (Psychology) in women:

موضوع: عزت نفس زنان موضوع Self-esteem in women:

موضوع: خوشبختی موضوع Happiness:

موضوع: موفقیت موضوع Success:

شناسه افزوده: محمدی، الهام، ۱۳۶۵ آذر-، مترجم شناسه افزوده Mohammadi, Elham

شناسه افزوده: احمدزاده عمید، آيسان، ۱۳۷۷-، مترجم رده بندی کنگره: BV۴۵۲۷:

رده بندی دیویی: ۵۹۷۴۳۱۳: بی‌لمی سانشیاء: که راجش ۲۴۸/۸۴۳



صورت را بشور دختر!

ریچل هولیس

الهام محمدی-آیسان احمدزاده عمید

چاپ اول: ۱۴۰۱ شمارگان: ۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: آرمانسا چاپ: اصلانی صحافی: آزاده

شابک: ۰-۱۷-۶۵۶۹-۶۲۲-۹۷۸

تهران، خیابان انقلاب، خ لبافی نژاد، بین خ فخر رازی و خ دانشگاه،

کوچه اسلامی، بن بست دوم شماره ۶

تلفن: ۹۱۲۱۰۹۸۵۷۵ - ۰۶۶۹۵۲۴۹ - ۰۲۶-۶۶۴۰۰۰۲۶

فهرست

۷.....	پیشگفتار
۹.....	مقدمه
۱۹.....	فصل اول
۳۱.....	فصل دوم
۴۳.....	فصل سوم
۶۱.....	فصل چهارم
۷۵.....	فصل پنجم
۸۹.....	فصل ششم
۱۱۳.....	فصل هفتم
۱۲۱.....	فصل هشتم
۱۳۱.....	فصل نهم
۱۴۷.....	فصل دهم
۱۵۹.....	فصل یازدهم
۱۷۳.....	فصل دوازدهم
۱۸۵.....	فصل سیزدهم
۱۹۹.....	فصل چهاردهم
۲۰۹.....	فصل پانزدهم
۲۱۷.....	فصل شانزدهم

پیشگفتار

وقتی ریچل هولیس به شما می گوید صورتتان را بشوید، بهتر است شیر آب را باز کنید! او آن راهنمایی است که هر زنی نیاز دارد. از مامان های جوان گرفته تا زنان تاجر باتجربه.

آنا تاد^۱، نویسنده نیویورک تایمز و مؤلف مجموعه کتاب های پرفروش «پس از آن»^۲

«ریچل ترکیب فوق العاده ای است از یک مربی زندگی الهام بخش و بهترین و بامزه ترین دوست شما، صورتت را بشوی، دختر دارای صداقتی بی نظیر و واقع گرایی فوق العاده است و هدیه ای است برای زنانی که می خواهند به شکوفایی برسند و یک زندگی با ارزش و شجاعانه را در پیش بگیرند.»

مگن تمی^۳، بنیان گذار و یکی از مدیران شرکت اورو^۴

«زنان پیشروی کمی را پیدا می کنید که به دنبال زنان دیگر بروند و از آنها بخواهند این مسیر را در پیش بگیرند. ما زنان معمولاً بی خیال هستیم؛ کم پیش می آید که به فکر هدایت سایرین باشیم. ولی ریچل این بار عاشقانه و مصرانه از ما می خواهد که از فکر کردن به چیزهای بی ارزش دست برداریم و یک

1 -Anna Todd

2 -After

3 -Megan Tamte

4 -Evereve

زندگی پرشور و باارزش را در پیش بگیریم. صورتت را بشوی، دختر یک گفتگوی صریح و پرتب و تاب است که از شما می خواهد به دنبال رؤیاهایی بروید که همیشه در سر داشته‌اید. عاشق این دختر هستم.»

و جن هت میکر^۱، نویسنده کتاب های پرفروش برای عشق به درباره پریشانی و جریزه که هر هفته به صورت آنلاین میزبان میلیون ها نفر در سراسر جهان است.

در این کتاب که نخستین کتاب غیرداستانی ریچل هولیس است، متوجه می شوید که او بیشتر از اینکه یک تشویق کننده باشد، یک مربی زندگی است. این یعنی خوانندگان با خواندن این کتاب تنها الهام نمی گیرند، بلکه ابزارهایی مناسب برای دستیابی به رؤیاهایشان در اختیاردارند. خود ریچل نمونه بارزی از کسانی است که به رؤیاهایشان می رسند. شما هم اگر تازه ترین کتاب او را بخوانید مانند او می شوید.

جسیکا هاتکر^۲، بیان گزار و یکی از مدیران شرکت نون دی کالکشن^۳ «ریچل دارای یک ویژگی نادر است و تنها در یک پاراگراف می تواند هم چنان که شمارا می خنداند، وادارتان کند که در مورد کل زندگی تان تجدیدنظر کنید. واژه های او و این کتاب به طور کلی، هدیه ای هستند که به باور ما می توانند شوق تان را برانگیزند و شمارا به چالش بکشند.»

جفرسن و آلیسا بشکی^۴، نویسنده کتاب های

پرفروش عیسی - مسیح مذهب^۵ و آخرین ها را دوست داشته باش^۶

1 - Jen Hatmaker

2 - Jessica Honegger

3 - Noonday Collection

4 - Jefferson And Alyssa Bethke

5 - 4 Jesus Religion

6 - Love That Lasts