



سلام

به نام خدا

نام کتاب: خودت باش دختر

نویسنده: ریچل هالیس

ترجمه: هدیه جامعی

انتشارات کوله پستی

نوبت چاپ ۷۸م

فهرست شامل ۲۰ فصل می باشد.

از باورکردن دروغ هایی که درباره تان گفته میشود دست بردارید تا
تبدیل به همان کسی شوید که واقعا هستید.

مفهوم اصلی کتاب این است که تو فقط خود تو مسئول ادمی هستی که می
شوی، و همچنین مسئول میزان شادی و رضایتی که از زندگی داری.

این مفهوم اصلی کتاب ریچل است.

ریچال هالیس: در این کتاب از راز هایی موفقیتش به عنوان یک زن، یک
مادر شاغل، یک کار آفرین، ورزشکار و نویسنده میگوید. در کتابش
درباره دروغی میگوید که زندگیمان را درهم میپيچد و افکار غیر منطقی
راجع به خودمان و اطرافیان به خورد مغزمان میدهد (مادر خوبی
نیستم_وزنم بیانگر شخصیتم است) دروغ هایی که توسط جامعه، رسانه،
خانواده هایتمان ساخته و تداوم یافته. بزرگترین گناه این دروغ ها این
است که اصلا آنها را نمیشنویم، به ندرت دروغ هایی که درباره خودمان ساخته
ایم را میشنویم چون سالهاست که آنها را با صدای بلند در گوش هایمان
نچوا میشود و از این شنیدنشان تبدیل به امری عادی شده است.

اما تا وقتی دروغ هایی که بر سر راه رسیدن به این حقیقت قرار دارد
نشناسید این حقیقت قابل باور نخواهد بود

درک و باور اینکه تو خودت شادیت را انتخاب میکنی و کنترل زندگیت را به دشت داری بسیار مهم است علاوه بر اینکه باید تمام دروغ‌هایی را که در طول زندگی به خودتان گفته‌اید شناسایی کرده و همه آنها را از بین ببرید، چون بدون آگاهی از اینکه الان کجا ایستاده‌اید نمیتوانید به جای جدید بروید و تبدیل به آدمی جدید بشوید.

خودت را دست کم نگیر این اجازه را به دیگران هم نده به کمتر از حقت قانع نشو، به جای بروز دادن احساسات آن‌ها را درون خودتان نریزید و سرکوب نکنید، از بد رفتاری با جسم و ذهنتان دست بردارید. زندگیتان قرار است سفری به یک مکان منحصر به فرد به مکانی دیگر باشد.

قرار نیست مثل یک چرخ و فلک باشد. که شمارا مدام به همان نقطه قبلی برگرداند.

گاهی در طول مسیر اطلاعات غلط به زنان داده میشود یا بهتر است بگوییم انقد اطلاعات غلط به ما داده میشود که کاملاً کنار میکشیم. و از هدفمان دست برمیداریم هدیه زندگی این است که روز بد شانس دوباره ای برای رسیدن به هدفمان خواهیم داشت.

وقتی انتخاب میکنیم که از زندگی لذت ببریم دیگر مهم نیست که کجا هستید دیگر مهم نیست که چه حرف‌ها و نظرات منفی ای را در موردتان گفته میشود در اینصورت بازهم شادی و خوشبختی را پیدا میکنی چون شادی به اینکه کجا هستی ربطی ندارد. به کسی که هستی مربوط میشود.

۱- از مقایسه کردن خود با دیگران دست بردارید

۲- اطرافتان را پراز انرژی‌های مثبت کنید

۳- چیزهایی که خوشحالت میکند مشخص کنید و همان کار را انجام دهید.

منظورم این نیست که با خریدن لباس‌های گران قیمت و یا مهمانی‌های تجمعاتی یک زندگی بسازید.

منظورم این است که زمان بیشتری را صرف انجام کارهایی بکنید که روحتان را نوازش میدهد.

از سرعت و تعداد قول‌هایتان بکاهید و عاقلانه فکر کنید.

۱- با یک هدف کوچک شروع کنید

۲- حواسم به قول هایی که به خودم میدهم باشد

۳- با خودم روراست باشم در مورد شکست هایی که میخوریم با خودتان روراست باشید طوری رفتار نکنید که انگار از کارهایی که کرده اید خبر ندارید.

اگر نگاه دقیق به آنچه درس روز گذشته کنسل کرده اید بیاندازید شاید از کشف روشی که دارید خودتان را به آن عادت می دهید شوکه شوید.

جملاتی از متن کتاب:

۱- فقط باید مراقب باشید نه فقط مراقب فرزندانان که حتی مراقب خودتان هم باشید. اگر خودتان ناراحت باشید و باخود بد رفتاری کنید هرگز نمیتوانید از فرزندانان مراقبت کنید و به آن ها یاد بدهید چطور خوب و خوشحال باشند.

۲- هرکسی که امروز هستید محشر است. شما توانایی های فوق العاده ای برای عرضه کردن دارید. که مختص خودتان است باور دارم که خداوند از استعداد های شما لذت میبرد و وقتی میبیند از توانای هایتان استفاده میکنید غرق شادی میشود.

۳- مردم فکر میکنند که از این سو به آنسو سفرکردن باعث تغییرات میشود اما ریچل هالیس میگوید حرکت کردن تغییری در انسان ایجاد نمیکند بلکه میزان خوشحالی و سپاسگزاری شما است که در شما تغییر ایجاد خواهد کرد شما باید همواره خوشحال و سپاسگزار باشید.

دخترها، کنترل زندگیتان را به دست بگیرید و دست از خوددرمانی بردارید. دست از پنهان شدن بردارید نترسید دست از فداکردن خودتان بردارید. این همه به خودتان نگوئید نمیتوانم. دست از منفی بافی بردارید. با بدنتان بد رفتاری نکنید. نگوئید از فردا، از شنبه، یا از سال آینده شروع خواهیم کرد. دست از گریه کردن بخاطر اتفاقاتی که افتاده بردارید و کنترل اتفاقات بعدی را به دست بگیرید. بلند شوید همین الان از جایکه هستید برخیزید اشک هایتان را پاک کنید و درد های دیروز را کنار بگذارید و از نو شروع کنید.....خودت باش دختر

سید کاظمی سلم