

۲۱۰۶۵۹۲

بسم الله الرحمن الرحيم

تجلیات حق
یا در دور

صورت ایشود دختر جان

نویسنده

راشل هولیس

مترجم

دکتر نیلوفر هاشم‌زاد فروزان

سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis, Rachel
عنوان و نام پدیدآور: تمرین کن یادداشت کن صورت را بشو و دختر جان/ نویسنده راشل هولیس: مترجم نیلوفر هاشم‌زادفروزان.

مشخصات نشر: تهران: اشراقی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.: ۲۱×۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۰۵-۳۴-۲

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!
2018. meant to be.

موضوع: زنان مسیحی -- راه و رسم زندگی

Christian women-- Conduct of life.

موضوع: داستان‌های روان‌شناختی

Psychological fiction.

موضوع: خودشناسی

(Self-actualization) (Psychology)

شناسه ایت: هاشم‌زادفروزان، نیلوفر، ۱۳۶۶-، مترجم

رده بندی: BV۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

رده بندی دیویی: ۱۲۸/۱

شماره کتابشناسی: ۶۰۰۰۷۵۰۵۳۴۲



نام کتاب: تمرین کن یادداشت کن صورت را بشو

نویسنده: راشل هولیس

مترجم: دکتر نیلوفر هاشم‌زادفروزان

ایتوگرافی: گنج شایگان

چاپ و صحافی: گنج شایگان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول- بهار ۱۳۹۹

قیمت: ۴۰/۰۰۰ تومان

ناشر: انتشارات اشراقی

هراکز پخش:

خیابان انقلاب، روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران، بازارچه کتاب، پلاک ۶

انتشارات اشراقی ۶۶۲۰۸۲۸۷

پخش کتاب بینش ۶۶۴۹۶۲۹۹

کتابفروشی صفا ۶۶۹۷۸۸۲۶

eshrooghpub

eshrooghpub.com

مدیریت واحد تولید انتشارات اشراقی ۰۹۱۲۱۰۷۳۰۰۳

۳۰۰۰ ۵۳۵۱

این اثر، مشمول قانون مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، با بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

انتشارات اشراقی از کاغذ بالکی با استاندارد FSC و PEFC در این کتاب استفاده کرده است.

فهرست مطالب

۵	چطور از این کتاب کار برای بهبود عملکرد استفاده کنیم
۶	پیشینه کتاب «دختر، دست از عذرخواهی بردار»
۷	معرفی
۸	فصل اول: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد
۱۷	فصل دوم: دروغ: فدا شروع خواهم کرد
۲۵	فصل سوم: دروغ: به اندازه کافی خوب نیستم
۳۳	فصل چهارم: دروغ: من را بهر بهر هستم
۴۰	فصل پنجم: دروغ: عاشق او بودن برای من کافی است
۴۷	فصل ششم: دروغ: نه جواب آخر است
۵۶	فصل هفتم: دروغ: در رابطه زناشویی بد هستم
۶۷	فصل هشتم: دروغ: نمی‌دانم چطور یک مادر باشم
۷۲	فصل نهم: دروغ: من مادر خوبی نیستم
۷۷	فصل دهم: دروغ: تا حالا باید پیشرفت بیشتری می‌داشتم
۸۳	فصل یازدهم: دروغ: بچه‌های دیگران تمیزتر، مرتب‌تر و مؤدب‌تر هستند
۸۸	فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را کوچک‌تر کنم
۹۱	فصل سیزدهم: دروغ: من با مت‌دیمون ازدواج خواهم کرد
۹۹	فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسنده افتضاح هستم
۱۰۴	فصل پانزدهم: دروغ: هرگز از این وضعیت عبور نخواهم کرد
۱۱۰	فصل شانزدهم: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم
۱۱۴	فصل هفدهم: من با وزنم تعریف می‌شوم

۱۲۱..... فصل هجدهم: دروغ: تنها یک راه درست وجود دارد

۱۲۷..... فصل نوزدهم: دروغ: من به یک قهرمان نیاز دارم

۱۳۲..... نتیجه‌گیری

www.ketab.ir

معرفی

کتاب «صورت را بشور دختر جان» نوشته ریچل هالیس الهام بخش بسیاری از زنان شده است زیرا او نه تنها آن‌ها را تشویق می‌کند، بلکه با نقل کردن چالش‌های زندگی‌اش و اینکه چگونه به هر موضوعی عکس‌العمل نشان می‌دهد و چگونه این موضوع شخصیت او را شکل داده است، الگو و نمونه‌ای را در اختیارشان قرار می‌دهد.

کتاب حاضر کتاب کار متعارف شما نیست، بلکه همچون یک دفترچه راهنمای روزانه برای نزدیک نگهداشتن اهداف و آرمان‌هایتان به شما است. این کتاب شامل درس‌ها، اهداف و دستورالعمل‌ها و فهرست بازبینی می‌باشد. هدف این کتاب ارتقای تجربه زندگی شما و کمکی در ایجاد اهداف عملی‌تر، تعیین عادت‌هایی که باید از آن‌ها دست‌کشید و عادات جدیدی که باید بپذیرید، اتخاذ مهارت‌هایی برای ارتقاء شغل، تغییر سبب زندگی و تمام چیزهایی است که به طور کلی برای اینکه بهترین خودتان باشید احتیاج دارید.