

## معرفی کتاب خودت باش دختر اثر ریچل هالیس

کتاب خودت باش دختر، پر از داستان‌های عجیب، خنده‌دار و تلخ است که ریچل هالیس از زندگی شخصی‌اش تعریف می‌کند و از این طریق آموخته‌هایش، هر کدام از این تجارب را در اختیار زنانی می‌گذارد که چالش‌هایی مشابه او داشته‌اند.

در ابتدا قدری با او و زندگی‌اش آشنا می‌شویم: ریچل که در کالیفرنیا و در خانواده‌ای با مشکلات زیاد متولد شده، بعد از خودکشی برادرش و به اوج رسیدن مشکلات خانوادگی به این بینش می‌رسد که داشتن زندگی موفق و البته شاد، تنها و تنها به خودش بستگی دارد و این انتخاب اوست که شادی‌ها و موفقیت‌ها را در پی دارد، نه محیط و اطرافیانش. او بعد از مهاجرت و ادامه‌ی زندگی در لس‌آنجلس، تصمیم به ازدواج می‌گیرد. او اکنون سه فرزند دارد و در کارش بسیار موفق است. تجربه‌ی سه دهه زندگی، به او درس‌های زیادی آموخته و با توجه به اینکه بسیار فعال است و شوق زندگی دارد، کوله‌بار تجربیاتش آن قدر پر شده که تصمیم به بازگو کردن آنها در قالب کتاب خودت باش دختر کرده و روی سخنش زنانی است که حس خوشبختی ندارند.

ریچل هالیس معتقد است آنچه که او تا کنون از سرگذرانده است، تجربه و روزمره‌ای مشابه دیگر زنان در سراسر دنیا و با فرهنگ‌های مختلف است. کتاب خودت باش دختر در بیست فصل تألیف شده و در مورد بیست دروغ رایجی است که به خودمان می‌گوییم. از دید نویسنده این دروغ‌ها مانع از آن می‌شوند که خود واقعی و قدرت شگفت‌انگیزمان را بروز دهیم. او در این باره این‌گونه می‌گوید: «این کتاب درباره‌ی بسیاری از دروغ‌های دردناک و یک حقیقت مهم است. کدام حقیقت؟ تو و فقط خود تو مسئول آدمی هستی که می‌شوی و همچنین مسئول میزان شادی و رضایتی هستی که از زندگی داری. علاوه‌براین باید تمام دروغ‌هایی را که در طول زندگی به خودتان گفته‌اید، شناسایی کنید و همه‌ی آنها را از بین ببرید.»

آنچه که این اثر را محبوب و در لیست پرفروش‌های آمازون و نیویورک تایمز قرار داده، شهامتی است که نویسنده در بیان حتی جزئی‌ترین و شخصی‌ترین اتفاقات زندگی‌اش دارد. این باعث شده تا مخاطب بیش از پیش با نویسنده و ماجراهایش احساس نزدیکی کند و همین، پذیرفتن آنچه که نویسنده قصد ارائه‌ی آن را دارد، از سوی مخاطب راحت‌تر کرده است.

او با بیان این حقایق تمام تلاشش را به کار گرفته تا خود را به مخاطب نزدیک کند و بگوید: من هم مشکلات و ضعف‌های تو را دارم ولی خودم را دوست دارم و انتخاب کرده‌ام که شاد باشم.

این تلاش‌های صادقانه و لحن صمیمی به قدری دلنشین است که مخاطب حس می‌کند با دوستی صمیمی هم‌نشین است و این همان انتظاری است که از هر کتابی می‌رود و ریچل هالیس به خوبی آن را انجام داده است؛ تا جایی که صمیمیت، انرژی مثبت و هیجان نویسنده ملموس است و این همان ویژگی متمایز و ویژه‌ی این اثر است.

آنچه که نویسنده در پی آن است آگاهی دادن درباره اهمیت مسائلی مانند توجه به خود، احترام به خود و دوست داشتن خودتان است.

چرا باید این کتاب را بخوانیم؟

این کتاب پر از جملات و داستان‌های جذاب و صمیمی است. نویسنده از تجربه‌هایش برای ما می‌گوید و تلاش می‌کند تا به همه بیاموزد که چگونه سطح استانداردهای شخصی‌مان را بالا ببریم. چگونه خود را دوست داشته باشیم و زندگی شادی را تجربه کنیم. حتی اگر محیط مناسب و ابزارهای بیرونی کافی در اختیار نداشته باشیم، چگونه با افزایش آگاهی و به‌کارگیری ابزارهای درونی‌مان احساس خوشبختی را تجربه کنیم.