

# دست از عذرخواهی بردار، دختر!

ترجمه: محمدرضا شیروانی

۲۱۲۷۹۹۰



سرشناسه : هالیس، ریچل

Hollis, Rachel

عنوان و نام پدیدآور : دست از عذر خواهی بردار! دکتر لوئیس ریچل هالیس : ترجمه محمدرضا شیروانی، مشخصات نشر : تهران : انتشارات امتیاز، ۱۳۹۹.

مشخصات ناشر : ۱۳۳، سن

شابک: 978-622-970603-9

وینیت همبرست نویسنده: فیبا

پادداشت: عنوان اصلی: Girl, stop apologizing : a shame-free plan for embracing and achieving your goals 2019

موضوع : خودسازی در زنان

موضوع : Self-actualization (Psychology) in women

موضوع : عزت نفس زنان

موضوع : Self-esteem in women

موضوع : خوشبینی

موضوع : Happiness

موضوع : موفقیت

موضوع : Success

شابک هاروارد : مشخصات نشر : ۱۳۴۷ - مترجم

BF5v7

158/1-23

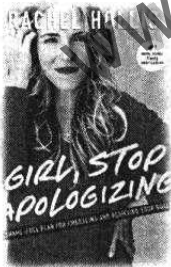
158/1-23

زده بنفین کنگره

زده بنفین دیویی

هزاره کتابشناسی ملی

تلفن تماس: ۰۹۱۳۷۸۵۶۵۱۵



دست از عذرخواهی بردار، دختر!

ریچل هالیس

محمدرضا شیروانی

امتیاز

آبدوس

1399

اول

1000

عنوان

تالیف

ترجمه

ناشر

ناشر همکار

سال چاپ

نوبت چاپ

تیراژ

قیمت: 550000 تومان

## فهرست

- 8..... معرفی
- 22..... بخش اول: بهانه‌هایی که باید از دستشان راحت شوم
- 23..... بهانه 1: این کاری نیست که سایر خانم‌ها آن را انجام دهند
- 35..... بهانه 2: من شخصی نیستم که به دنبال هدفم باشم
- 39..... بهانه 3: وقت ندارم
- 46..... بهانه 4: کفایت لازم برای موفقیت را ندارم
- بهانه 5: نمی‌توانم رویاهایم را برآورده کنم و یک مادر، دختر و کارمند خوبی باشم
- 56.....
- 65..... بهانه 6: من لاشکست می‌ترسم
- 71..... بهانه 7: این کار قبلاً انجام شده است
- 77..... بهانه 8: آن‌ها چه فکری می‌کنند
- 85..... بهانه 9: دخترهای خوب که زور نمی‌زنند
- 92..... بخش دوم: رفتارهایی که باید در پیش بگیرید
- 93..... رفتار 1: اجازه گرفتن را متوقف کنید
- 100..... رفتار 2: یک رؤیا انتخاب کرده و کاملاً به آن متعهد باشید
- 112..... رفتار 3: جاه‌طلبی‌هایتان را قبول کنید
- 124..... رفتار 5: پایه‌های موفقیت را بسازید
- 139..... رفتار 6: به دیگران اجازه ندهید شما را از تصمیم‌تان منحرف کنند
- 145..... رفتار 7: نه گفتن را بیاموزید