

www.ketab.ir

شرمنده نباش دختر عذرخواهی بسه دختر

ریچل هالیس

مترجم: ساغر ترکمن

سرشناسه : هالیس، ریچل، ۱۹۸۳-م. Hollis, Rachel, ۱۹۸۳- (Event planner)
 عنوان و نام پدیدآور : شرمنده نباش دختر: عذرخواهی بسه : برنامه‌ای برای رسیدن به اهداف بدون شرمساری / نویسنده
 ریچل هالیس؛ ترجمه ساغر ترکمن.
 مشخصات نشر : قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۸ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۳۸-۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Girl, stop apologizing : a shame-free plan for embracing and achieving your goals, 2019.
 عنوان دیگر : عذرخواهی بسه.
 عنوان دیگر : برنامه‌ای برای رسیدن به اهداف بدون شرمساری.
 موضوع : خودسازی در زنان
 موضوع : عزت نفس زنان
 موضوع : خوشبختی
 موضوع : موفقیت
 موضوع : Self-actualization (Psychology) in women
 موضوع : Self-esteem in women
 موضوع : Happiness
 موضوع : Success
 شناسه افزوده : ترکمن، ساغر، ۱۳۸۶-، مترجم
 رده بندی کنگره : BF۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۰۸۲/۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۴۱۲۵۸
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

شرمنده نباش دختر

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: ساغر ترکمن

ناشر: نگاه آشنا

طراحی جلد و صفحه‌آرا: جوانه

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۳۸-۸



قم، بلوار سمیه، سمیه ۲۶، پلاک ۱۹

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 انتشارات نگاه آشنا می‌باشد و
 هرگونه خرید و فروش یا مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

فهرست

۷	 مقدمه
۱۹	فصل اول: بهانه‌هایی که باید کنار گذاشته شوند
۲۰	 بهانه اول: زنان دیگر این کار را انجام نمی‌دهند
۳۲	 بهانه دوم: من شخصی هدفمند هستم
۳۶	 بهانه سوم: زمان کافی ندارم
۴۴	 بهانه چهارم: توانایی موفق شدن ندارم
۵۵	 بهانه پنجم: نمی‌توانم رویاهايم را دنبال کنم و هم‌زمان مادرا و دختر و کارمند خوبی هم باشم
۶۴	 بهانه ششم: از شکست خوردن می‌ترسم
۶۹	 بهانه هفتم: این کار قبلاً انجام شده است
۷۵	 بهانه هشتم: دیگران چه فکری در مورد من می‌کنند؟
۸۴	 بهانه نهم: دختران خوب جنجال به پا نمی‌کنند
۹۱	فصل دوم: رفتارهایی که باید یاد بگیرید
۹۲	 رفتار اول: دست از اجازه گرفتن بکشید
۹۸	 رفتار دوم: یک رویا را در ذهن پیروانید و به دنبال آن بروید
۱۰۸	 رفتار سوم: جاه‌طلب باشید
۱۱۲	 رفتار چهارم: تقاضای کمک کنید

- ۱۱۹..... رفتار پنجم: برای موفقیت پایه‌ریزی کنید
- ۱۳۳..... رفتار ششم: به دیگران اجازه ندهید شما را منصرف کنند
- ۱۳۹..... رفتار هفتم: نه گفتن را یاد بگیرید
- ۱۴۳..... فصل سوم: مهارت‌هایی که باید کسب کنید
- ۱۴۴..... مهارت اول: برنامه‌ریزی
- ۱۵۵..... مهارت دوم: اعتماد به نفس
- ۱۶۶..... مهارت سوم: استقامت
- ۱۷۱..... مهارت چهارم: تاثیرگذاری
- ۱۷۹..... مهارت پنجم: مثبت اندیشی
- ۱۸۲..... مهارت ششم: مدیریت کردن
- ۱۸۶..... نتیجه‌گیری

مقدمه

چه می‌شود اگر.....

زمانی که نگارش این کتاب را آغاز کردم تصمیم گرفتم که عنوان آن را "تأسف، بی‌تأسف" بگذارم. البته این عنوان اقتباسی از آهنگ دمی لوواتو (Demi Lovato) بود؛ در واقع این آهنگ به من انگیزه داد تا این کتاب را بنویسم.

تصور کنید در تابستان سال ۲۰۱۷ برای اولین بار این آهنگ را شنیدم. یک صبح آفتابی روز دوشنبه بود. کاملاً به خاطر دارم که دوشنبه بود چرا که تمامی کارمندانم همگی اطراف میز کنفرانس در حال رقص و پایکوبی بودند و خود را برای جلسه هفتگی آماده می‌کردند. حتی به خاطر دارم که یک روز آفتابی بود زیرا در لس‌آنجلس فصل تابستان بود- مالیات ملکی بالایی پرداخت کرده بودیم؛ و خیالمان راحت بود که دمای هوا زیر هفتاد و سه درجه نخواهد رسید.

ما همیشه قبل از جلسات اصلی شروع به رقص و پایکوبی می‌کنیم؛ اعتقادمان بر این است که رقص به ما انرژی می‌دهد و ما را به سمت هدف درست هدایت می‌کند. هر هفته برای اینکه تقسیم‌کار عادلانه‌ای داشته باشیم، یک نفر نقش دی جی را بازی می‌کند، شخصی که موسیقی‌های پاپ را برای جلسه گردآوری می‌کند. در آن تابستان، تمامی کارمندان و حتی من زیر بیست‌وهشت سال سن داشتیم و هزاران جعبه شکلات روی میز بود که نمی‌دانستیم از کدام شکلات بخوریم. در آن روز دوشنبه، من برای اولین بار آهنگ دمی لوواتو را شنیدم. آهنگی فوق‌العاده بود.

اگر تا به حال این قطعه موسیقی را نشنیده‌اید، باید همین حالا آن را به لیست موسیقی‌های خود اضافه کنید. این قطعه، قطعه‌ای مثبت اندیشانه، سرگرم‌کننده و دور از چالش است- قطعه‌ای الهام است که قبل از ملاقات عاشقانه و یا برای شرکت در اولین انتخابات محلی شهرداری به آن نیاز دارید.