

شرمنده نباش دختر

یک برنامه بدون شرمساری برای رسیدن به اهداف

ریچل هالیس

ترجمه هدیه جامعی

www.ketab.ir



کتاب کولمنشی

www.ketab.ir

سرشناسه	هالیس، ریچل Hollis, Rachel
عنوان و نام پدیدآور	شرمنده نیاش دختر: یک برنامه بدون شرمساری برای رسیدن به اهداف / ریچل هالیس : ترجمه هدیه جامعی.
مشخصات نشر	تهران: کتاب کوله‌پشتی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	978-600-461-239-5
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	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	خوشبختی
موضوع	Happiness
موضوع	موفقیت
موضوع	Success
شناسه افزوده	جامعی، هدیه، ۱۳۶۵ - مترجم
رده‌بندی کنگره	BF ۶۳۷/خ۹۵۲۴۱۳۹۸
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱۰۸۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	۵۶۰۱۹۷۹

© 2019 by Rachel Hollis

این کتاب با اجازه رسمی نویسنده و ناشر در ایران منتشر شده و مشمول قانون کپی‌رایت است.



کتاب کوله‌پشتی

شهرمنده نباشی دختر

یک برنامه بدون شرمساری برای رسیدن به اهداف

ریچل هالیس

ترجمه هدیه جامعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۱-۲۳۹-۵

چاپ اول فروردین ۱۳۹۸

نوبت چاپ: شصت و دوم - شهریور ۱۴۰۱

ویراستار: شهین خاصی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

شمارگان: ۱۶۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۴۸۱۰ - ۶۶۵۹۷۶۱۳

پست الکترونیک: koolehposhti_pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekoolehposhti.com

اینستاگرام: [ketabekoolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲-۱۴۴

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه: چه می‌شود اگر..... ۷

بخش اول: بهانه‌هایی که باید کنار بگذارید

- ۲۴ بهانه اول: زنان دیگر این کار را نمی‌کنند.
- ۳۹ بهانه دوم: من آدمی نیستم که خیلی به دنبال اهدافش باشد.
- ۴۴ بهانه سوم: زمان کافی ندارم.
- ۵۳ بهانه چهارم: من برای موفق شدن کافی نیستم.
- بهانه پنجم: نمی‌توانم رؤیایم را دنبال کنم و هم‌زمان مادر/ دختر/ کارمند خوبی هم باشم. ۶۶
- ۷۷ بهانه ششم: از شکست خوردن می‌ترسم.
- ۸۴ بهانه هفتم: این کار قبلاً انجام شده است.
- ۹۱ بهانه هشتم: دیگران چه فکری خواهند کرد؟
- ۱۰۰ بهانه نهم: دختران خوب هیاهو به پا نمی‌کنند.

بخش دوم: رفتارهایی که باید یاد بگیرید

- ۱۱۰ رفتار اول: اجازه گرفتن را کنار بگذارید.
- ۱۱۷ رفتار دوم: یک رؤیا انتخاب کنید و با تمام وجود دنبالش بروید.
- ۱۲۹ رفتار سوم: جاه طلب باشید.
- ۱۳۳ رفتار چهارم: درخواست کمک کنید!
- ۱۴۱ رفتار پنجم: برای موفقیت پایه‌ریزی کنید.
- ۱۵۷ رفتار ششم: به دیگران اجازه ندهید منصرفتان کنند.
- ۱۶۴ رفتار هفتم: نه گفتن را یاد بگیرید.

مقدمه

«چه می شود اگر...»

وقتی رسماً شروع به نوشتن این کتاب کردم، برنامه ریزی کرده بودم که نامش را تأسف بی تأسف بگذارم، و بله، در واقع من این اسم را با الهام از یکی از آهنگ های دمی لواتو^۱ انتخاب کرده بودم. این را گفتم تا بدانید این آهنگ بود که به من انگیزه نوشتن این کتاب را بخشید.

اواخر تابستان سال ۲۰۱۷، وقتی برای اولین بار این آهنگ را شنیدم - تصور کنید، البته اگر دوست دارید - صبح آفتابی یک روز دوشنبه بود. یادم است دوشنبه بود، چون تمام کارمندانم دور میز جلسه جمع شده بودند و می رقصیدند و خودشان را برای شروع جلسه هفتگی آماده می کردند. یادم است آفتابی بود، چون در لس آنجلس تابستان بود - مالیات ملکی بالایی که پرداخت می کردیم خیالمان را راحت کرده بود که دمای هوا هرگز زیر هفتاد و سه درجه نخواهد رفت.

همیشه قبل از شروع هر جلسه باهم می رقصیم، چون این کار باعث می شود انرژی بالایی پیدا کنیم و حال خوبی داشته باشیم. هر هفته (برای اینکه انصاف را رعایت کرده باشیم) یکی از اعضای گروه مسئولیت انتخاب آهنگ را بر عهده می گیرد و دی جی می شود. تابستان آن سال، تمام اعضای گروه (از جمله خودم) زیر بیست و هشت سال سن داشتند؛ بنابراین ترکیبی از نسل هزاره شده بودیم؛ درست مثل یک جعبه شکلات که در آن انواع شکلات ها وجود دارند و نمی دانی کدام یک نصیبت می شود. در آن دوشنبه به خصوص، من برای اولین بار این آهنگ را شنیدم.