

۲۵۳۴۱۱۳

دست از عذرخواهی بردار دختر

یک برنامه‌ی بدون شرمندگی برای پذیرفتن اهداف
و دستیابی به آنها

ریچل هالیس

تیم ترجمه نشر نوین

سرشناسه	:	هالیس، ریچل.
عنوان و نام پدیدآور	:	<i>Holis, Rachel</i> دست از عذرخواهی بردار دختر، نوشته ریچل هالیس. مترجم:
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۰ صفحه.
شابک	:	978-600-8738-89-3
فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: (2019) <i>Girl, Stop Apologizing</i>
موضوع	:	زنان و کسب و کار
رده‌بندی کنگره	:	BF ۶۳۷
رده‌بندی دیوید	:	۱۵۸/۱۰۸۲
شماره کتابشناسی	:	۵۶۸۹۰۰۹

ناشر نوین
nashreno.ir

عنوان:	دست از عذرخواهی بردار دختر
مؤلف:	ریچل هالیس
مترجم:	تیم ترجمه نشر نوین
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۸، اول - ۱۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۸۹-۳
قیمت:	۳۹،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- تمجیدهایی از ریچل هالیس و کتاب «دست از عذرخواهی بردار، دختر»..... ۷
- مقدمه) چه می‌شود اگر..... ۱۱
- بخش ۱: بهانه‌هایی که باید از دستشان راحت شد..... ۲۷
- بهانه‌ی ۱: این کاری نیست که سایر خانم‌ها آن را انجام بدهند..... ۲۹
- بهانه‌ی ۲: من شخص هدف‌گرایی نیستم..... ۴۳
- بهانه‌ی ۳: وقت ندارم..... ۴۷
- بهانه‌ی ۴: کافیست لازم برای موفقیت را ندارم..... ۵۷
- بهانه‌ی ۵: نمی‌توانم رویایم را دنبال کنم و مادر، دختر و کارمند خوبی هم باشم..... ۷۱
- بهانه‌ی ۶: من از شکست می‌ترسم..... ۸۳
- بهانه‌ی ۷: این کار تیرا را تمام کرده است..... ۹۱
- بهانه‌ی ۸: آن‌ها چه فکر می‌کنند..... ۹۹
- بهانه‌ی ۹: دخترهای خوب که زور می‌زنند..... ۱۱۱
- بخش ۲: رفتارهایی که باید در پیش بگیریم..... ۱۲۱
- رفتار ۱: اجازه خواستن را متوقف کنید..... ۱۲۳
- رفتار ۲: یک رویا انتخاب کنید و کاملاً به آن متعهد شوید..... ۱۳۱
- رفتار ۳: جاه‌طلبی‌تان را بپذیرید..... ۱۴۵
- رفتار ۴: کمک بخواهید!..... ۱۴۹
- رفتار ۵: پایه‌های موفقیت را بسازید..... ۱۵۹
- رفتار ۶: به آن‌ها اجازه ندهید که شما را منصرف کنند..... ۱۷۷
- رفتار ۷: نه گفتن را یاد بگیرید..... ۱۸۵
- بخش ۳: مهارت‌هایی که باید کسب کرد..... ۱۹۱
- مهارت ۱: برنامه‌ریزی..... ۱۹۳
- مهارت ۲: اعتمادبه‌نفس..... ۲۰۷
- مهارت ۳: بافشاری..... ۲۲۱

مهارت ۴: اثرگذاری ۲۲۷

مهارت ۵: مثبت اندیشی ۲۳۷

مهارت ۶: رهبری ۲۴۱

نتیجه گیری ۲۴۷

www.ketab.ir

تمجیدهایی از ریچل هالیس و کتاب «دست از عذرخواهی بردار، دختر»

تمجیدهایی از ریچل هالیس^۱ و کتاب «دست از عذرخواهی بردار، دختر»

«ریچل هالیس، رهبری برون‌گراست، با قلبی که مشتاقانه می‌خواهد به خانم‌ها کمک کند تا سرسختانه اهداف و رؤیاهایشان را دنبال کنند و در این راه حس شرمندگی نداشته باشند. توانایی ریچل در اشتراک‌گذاری داستان‌ها و اصول و صدقاتی که در بیان آن‌ها دارد، مخاطبینش به تیر می‌آورد تا گام‌های حیاتی برای طی مسیر زندگی و رشد شخصی را کشف کرده، آن‌ها را دنبال کنند».

دست از جان ماکسول^۲، نویسنده و متخصص مدیریت «تا حالا حس درجا زدن داشته‌اید؟ کنور در استای وقت گذاشتن برای رؤیاهایتان به مشکل خورده‌اید یا حتی برای نسبت دادن آن‌ها به خودتان کشمکش داشته‌اید؟ در کتاب دست از عذرخواهی بردار، دختر، ریچل هالیس به فضا، ضعف، چالش‌ها و بهانه‌هایی اشاره می‌کند که نمی‌گذارند به اهدافمان برسیم. به راحتی طراوت‌بخش (و غالباً خیره‌کننده) درباره‌ی تجربیات و اشتباهات خودش می‌گوید و توصیه‌های مستدلی را درباره‌ی نحوه‌ی ایجاد زندگی مدنظرمان ارائه می‌کند».

– گرچن روبین^۳، نویسنده‌ی کتاب پرفروش نیویورک تایمز به نام «روژه‌ی شادی»
«کتاب دست از عذرخواهی بردار، دختر راهنمایی متحول‌کننده است که به ما برای کنار گذاشتن بهانه‌ها، پذیرفتن رؤیاهایمان، تعیین مرزها و کسب اطمینان و انگیزه‌ی

1. Rachel Hollis
2. John Maxwell
3. Gretchen Rubin

واقعی در زندگی به آن نیاز داریم. در آن نحوه غلبه بر تمایلاتن به جلب رضایت مردم و شروع به ساختن زندگی پرتراوت و خوبی که شایستگی‌اش را دارید، ذکر شده است. این کتابی است که باید برای در دست گرفتن سرنوشت خودتان آن را مطالعه کنید. من هر صفحه‌ی آن دوست دارم!».

— برندون برچارد^۱، نویسنده‌ی رتبه‌ی اول پر فروش‌های نیویورک تایمز با کتاب‌های «پیام‌سان میلیونر»، «بیانیه‌ی انگیزش» و «عادت‌های پربازده»

مطالعه‌ی کتاب دست از عذرخواهی بردار، دختر مثل این می‌ماند که با بهترین دوستتان بنشینید، عمیقاً درباره‌ی تاریک‌ترین نقاطی که سعی در پنهان کردنشان دارید، صحبت کنید و بوی آن‌ها بتابانید. ریچل می‌تواند به شما کمک کند دختر بدجنس درونتان را ساکت کنید، شما را تشویق می‌کند که می‌توانید تغییر کنید و به زنی تبدیل شوید که هموار می‌کند راه را در ذهن می‌پرورانید. رهاورد ریچل این است که نمی‌گذارد حس تنهایی یا شرم شما نسبت به شخصیت پیشینتان داشته باشید و همچنین به شما امید و برنامه‌ای برای مسائل بی‌سر و پا می‌دهد. ندای او در گوش من همچون چراغی راهنما عمل کرده تا به دنبال مسیرم باشم و دست‌آورد بهتری از زندگی کنونی‌ام کسب نمایم».

— جنا کوچر^۲، عکاس، پادکست‌ساز، مدرس و محی پادکست «جوینده‌ی هدف»

«ریچل، اپرای^۳ عصر مدرن و تونی رایبیتز^۴ مونث است. او آوای امنی را برای خانم‌ها می‌سازد تا رؤیای بزرگی داشته باشند و به خودشان ایمان بیاورند. در عین حال عشق با دوامی را ارائه می‌کند که تمامی مادران خوب به کودکانشان می‌سازند. با اختیار زندگی خودشان و کلیده‌ای موفقیت را در اختیار بگیرند. ریچل، خالص، واقعی و پراز طراوت زندگی است. او احساس، شوخ‌طبعی و رک‌گویی را ترکیب می‌کند تا همه‌ی ما باور پیدا

1. Brendon Burchard

2. Jenna Kutcher

4. Tony Robbins

۳. اشاره به اپرا وینفری

تمجیدهایی از ریچل هالیس و کتاب «دختر دست از عذرخواهی بردار»

کنیم و متوجه شویم که اگر زمان بگذاریم و نحوه‌ی رسیدن به زندگی مدنظرمان را یاد بگیریم، به آن خواهیم رسید. این کتاب را بگیرید و دست از عذرخواهی بردارید».

– لونیس هووس^۱، نویسنده‌ی پرفروش نیویورک‌تایمز و مجری پادکست «مدرسه‌ی کمال»

«اگرچه انگیزش انرژی تولید می‌کند؛ اما به‌تنهایی برای پیشبرد زندگی شما کافی نیست. ریچل هالیس این موضوع را به عمیق‌ترین شکل ممکن متوجه شده است. دست از عذرخواهی بردار، دختر، شاهکار واقعی است که الهامات قلبی را با ملغمه‌ی ایدئالی از ابزار ترکیب می‌کند و چارچوبی می‌سازد که به شما اجازه می‌دهد رفتارها و مهارت‌های جدیدی را در زندگی خود به کار بگیرید و تغییرات حقیقی و ماندگار بسازید».

– دین گرانزیوس^۲، پرفروش‌ترین نویسنده‌ی نیویورک‌تایمز، کارآفرین و سرمایه‌گذار

«ریچل هالیس بررسی‌های مبخشی است که به میزانی خیره‌کننده بر دنیا تأثیر می‌گذارد. پیام قطعی و مصرانه‌ی او مبنی بر ارزش‌های شخصی، تا دهه‌ها بعد هم موجب تحول زندگی افراد خواهد شد».

– ترنت شلتون^۳، نویسنده، سخنران، انگیزشی و بنیان‌گذار و مدیرعامل ریهب‌تایم^۴

«ریچل بنا به یک دلیل، رهبر رشد شخصی در عصر مدرن محسوب می‌شود. اعتبار، حساسیت و تجربه‌ی او باعث می‌شود از سایرین متمایز شود. او می‌داند که چگونه واقعی شود، به‌گونه‌ای که بتواند در جایگاه ریچل قرار گیرد».

– اد مایلت^۵، کارآفرین، مربی رشد شخصی، سخنران و مجری پادکست

-
1. Lewis Howes
 2. Dean Graziosi
 3. Trent Shelton
 4. RehabTime
 5. Ed Mylett

«دست از عذرخواهی بردار، دختر بیانیهای بدون تغییر و همیشگی است و به همین ترتیب هم خواهد ماند. هر فصل آن همچون فنجان اسپرسو هستند که آن روی من می‌توانم شما را بالا می‌آورد و شما را به چالش می‌کشد تا بیش از پیش برای دستیابی به اهدافتان تلاش کنید».

– آرلان همیلتون^۱، بنیان‌گذار و مدیر اجرایی بکاستیج کپیتال^۲

«وقت آن رسیده که به کمال خود اذعان کنید و در این راستا هیچ همراهی بهتر از دست از عذرخواهی بردار، دختر نیست. ریچل با مصمم بودن خود، دوستی نترس است که برای رفتن به جنگ ناشناخته‌ها و برآورده‌سازی هدف متهورانه و بزرگ مدنظران به شما کمک می‌کند. این جنبشی است که من هم مشتاقم عضوی از آن باشم».

– ایمی پورترفیلد^۳، متخصص بازاریابی آنلاین

1. Arlan Hamilton
2. Backstage Capital
3. Amy Porterfield