

عذرخواهی بس است دختر جان

(شرمنده نباش دختر جان)

برای دخترم نورا

بدون هیچ عذر و بهانه ای در تجلیل از موجودیتی که خداوند

آفرید تا تو باشی، جشنی بپا کن، خاطر زندگی، زندگی کن

اثر: ریچل هالیس

مترجم: محمدرضا حبیبی

سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis Rachel

عنوان و نام پدیدآور: عذرخواهی بس است دختر جان: بدون هیچ عذر و بهانه ای، در تجلیل از موجودیتی که خداوند.... / اثر ریچل هاریس؛

مترجم: محمدرضا حبیبی.

مشخصات نشر: تهران: آثار برات، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.

شابک: 978-622-6631-36-5: ۸۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیپا.

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

یادداشت: کتاب حاضر توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.

عنوان دیگر: بدون هیچ عذر و بهانه ای، در تجلیل از موجودیتی که خداوند...

موضوع: خودسازی در زنان: Self-actualization (Psychology) in women

موضوع: خودسازی: Self-actualization (Psychology)

موضوع: عزت نفس زنان: Self-esteem in women

موضوع: شیبخت: Happiness

شناسه افزوده: حبیبی، محمدرضا ۱۳۳۲ - مترجم

رده بندی کنگره: BF ۶۰۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۲۴۰

عذرخواهی بس است دختر جان

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: محمدرضا حبیبی

ناشر: انتشارات آثار برات

ویراستار: زهره مخلص

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شابک: ۵-۳۶-۶۶۳۱-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح جلد و عنوان کتاب با تگرس به قانون رعایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آثار برات محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری،

پلاک: ۱۲۴-۱۲۶ انتشارات آثار برات - ۶۶۹۷۵۵۰۱ - ۹۱۲۴۸۰۷۱۱۴

baratbooks.ir



@entesharatebarat



entesharateasarebarat

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۵	چه می‌شد اگر
۲۸	فصل اول: بانه‌هایی که باید از آنها رهایی یافت
۲۹	بانه نخست
۴۸	بانه‌ی دوم
۵۴	بانه سوم
۶۶	بانه چهارم
۸۴	بانه پنجم
۹۹	بانه ششم
۱۰۸	بانه هفتم
۱۱۸	بانه هشتم
۱۳۱	بانه‌ی نهم
۱۴۳	فصل دوم: رفتارهایی که باید کسب کرد
۱۴۴	رفتار نخست
۱۵۱	صلاحیت داشتن
۱۵۴	رفتار دوم
۱۷۲	رفتار سوم

رفتار چهارم	۱۷۷
رفتار پنجم	۱۸۹
رفتار ششم	۲۱۱
رفتار هفتم	۲۲۰

فصل سوم	۲۲۸
کسب برخی مهارت‌ها	۲۲۸
مهارت اول	۲۲۹
خود پایا	۲۳۵
نقطه‌ی شش	۲۳۵
تابلوه‌ای راه، علامت مساحت سنج	۲۳۶
مهارت دوم	۲۴۸
اعتماد به نفس، اهمیت، درد	۲۴۸
چگونه دست بکار می‌شوید؟	۲۶۰
با چه کسی معاشرت می‌کنید	۲۶۵
مهارت سوم	۲۶۶
مهارت چهارم	۲۷۵
مهارت پنجم	۲۸۸
مهارت ششم	۲۹۳
نتیجه‌گیری	۳۰۱

مقدمه

چه می شد اگر...

از همان اول که نگارش این کتاب را آغاز کردم، طرحی که در ذهن داشتم این بود که هم آن پشیمانی، بی پشیمانی بگذارم.

و درست است، من این عنوان را براساس ترانه‌ای از Demi Lovato انتخاب کردم. در حقیقت، من تا آنجا پیش رفتم که بگویم این ترانه و شعر به انگیزه‌ای برای نوشتن این کتاب تبدیل شد.

در صورت تمایل می‌توانید اواخر تابستان سال ۲۰۱۷ را تصور کنید، همان زمان که من برای نخستین بار این ترانه را شنیدم و در واقع بامداد دوشنبه‌ای آفتابی بود.

به این دلیل این تاریخ را به درستی به یاد می‌آورم که تمام همکارانم، در اطراف میز کنفرانس مشغول پایکوبی بودند و خودشان را برای شروع جلسه هفتگی گرم می‌کردند و به این دلیل می‌گویم هوا آفتابی بود. در فصل تابستان بود، آن‌هم در لس‌آنجلس، جایی که مالیات گزاف بر مستغلات این اطمینان را پیش می‌آورد که شرایط آب و هوایی هرگز به زیر بیست و سه درجه سانتی‌گراد نخواهد رسید.

ما همیشه قبل از برگزاری جلسات مهم به پایکوبی می‌پردازیم، چون این کار، انرژی را بالا می‌برد و ما را از شر تنش و فشار رها می‌سازد.