



شرمنده ناس، دختر جان!

طرحی برای رهایی از شرمساری و درآغوش گرفتن هدف هایتان

مؤلف: ریچل هالیس

مترجم: آمنه ترکاشوند

سرشناسه: هالیس، ریچل Hollis, Rachel

عنوان و نام پدیدآور: شرم‌منده نباش دختر جان: طرحی برای رهایی از شرم‌ساری و درآغوش گرفتن هدف‌هایتان / مولف ریچل هالیس؛ مترجم آمنه ترکاشوند.

مشخصات نشر: تهران: فانوس دانش ترویج کتابخوانی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۱۸۲۶-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

Girl, stop apologizing: a shame-free plan for embracing and achieving your goals, ۲۰۱۹. عنوان اصلی:

یادداشت: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت فیبا گرفته است.

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: ترکاشوند، آمنه، ۱۳۶۶-، مترجم

شناسه افزوده: Torkashvand, Ameneh

رده بندی کنگره: BF۴۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۲۳۸۰۷



عنوان: شرم‌منده نباش دختر جان

مؤلف: ریچل هالیس

مترجم: آمنه ترکاشوند

ناشر: فانوس دانش ترویج کتابخوانی

صفحه آرایشی: زیباکتاب

چاپ و صحافی: سلمان فارسی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۱۸-۲۶-۸

قیمت: ۸۰/۰۰۰ تومان

تلفن‌های دفتر پخش

۰۲۵-۳۷۸۳۴۵۳۰ ۰۹۱۹۱۷۲۹۲۰۰

FanoosDaneshOfficial@gmail.com

FanoosDaneshOfficial

www.Fanoosdanesh.ir

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات فانوس دانش می‌باشد.



با عضویت در سایت

از طرح‌های تخفیف ما بهره‌مند شوید.

فهرست مطالب

مقدمه ۷

فصل اول: رهایی از عذر و بهانه ها ۲۷

بهانه اول: این چیزی نیست که زنان دیگر انجامش دهند ۲۸

بهانه دوم: من آدم هدف‌گرایی نیستم ۴۵

بهانه سوم: وقتش را ندارم ۵۰

بهانه چهارم: من به اندازه کافی شرایط موفقیت را ندارم ۶۱

بهانه پنجم: نمی‌توانم رؤیاهایم را دنبال کنم و همچنین مادر / دختر /

کارمند خوب باشم ۷۸

بهانه ششم: از شکست وحشت دارم ۹۲

بهانه هفتم: قبلاً این کار انجام شده است ۱۰۰

بهانه هشتم: دیگران چه فکری می‌کنند؟ ۱۰۹

بهانه نهم: دختران خوب با هنجارشکنی کارشان را پیش نمی‌برند ۱۲۲

فصل دوم: رفتارهایی که باید یاد بگیرید ۱۳۳

رفتار اول: دست از اجازه گرفتن بردارید ۱۳۵

رفتار دوم: یک رؤیا را انتخاب کنید و با تمام قوایتان دنبالش کنید ۱۴۴

رفتار سوم: جاه‌طلب باشید ۱۶۰

رفتار چهارم: از دیگران کمک بخواهید ۱۶۵

مقدمه

چه می شد اگر... .

زمانی که شروع به نوشتن این کتاب کردم، تصمیم داشتم نام آن را «بیخشید بی بیخشید» بگذارم. بله، این نام موزیک معروف دمی لواتو^۱ است. درحقیقت باید بگویم که انگیزه نوشتن این کتاب را این موزیک در من ایجاد کرد.

اواخر تابستان ۲۰۱۷ بود که برای نخستین بار این موزیک شیرین را شنیدم. صبح آفتابی روز دوشنبه بود. مطمئنم که دوشنبه بود؛ چون تمام کارکنان شرکت دور میز کنفرانس جمع شده بودند و خودشان را برای شروع جلسه هفتگی آماده می کردند و از آنجا که در لس آنجلس تابستان بود، حتماً هوا آفتابی بود. آمار هواشناسی این اطمینان را به ما می دهد که در تابستان لس آنجلس درجه هوا از هفتاد و سه درجه پایین تر نخواهد آمد.

ما همیشه قبل از شروع جلساتمان ورزش می کنیم. این کار باعث بالا رفتن انرژی مان می شود و فضای ذهنی مان را بازتر می کند. برای اینکه عدالت رعایت شود، هر هفته یک نفر از بچه های تیم به صورت قرعه کشی یک موزیک انتخاب می کند. آن تابستان همه کارمندان به غیر از من زیر بیست سال بودند. انتخاب موزیک درست شبیه انتخاب شکلات از داخل جعبه شکلات بود: هیچ وقت نمی فهمیدی که قرار است چه چیزی در دستانت

۱. Demi Lovato بازیگر، خواننده و نوازنده آمریکایی است.

بیفتد. این گونه شد که در آن دوشنبه خاص من برای اولین بار این موزیک را شنیدم. این موزیک در همان لحظه اول شنیدن فوق العاده دوست داشتنی بود. اگر تا به حال این موزیک خاص را نشنیده اید، فوراً به لیست پخش موزیکتان اضافه اش کنید؛ موزیکی بسیار شاد و جالب و با لحنی صریح و چالش برانگیز. دقیقاً همان چیزی است که قبل از شروع تمرینات سخت ورزشی می خواهید یا حتی قبل از شرکت در انتخابات نمایندگی شهر.

دمی، خواننده بیخشید بی بیخشید، به ما می فهماند که حالش عالی است و احساس سرزندگی می کند و زندگی را با قوانین خودش پشت سر می گذارد. او متأسف است، اما پشیمان نیست. من زندگی به این سبک را مثل مربای شیرین دوست دارم. این موزیک هیجان انگیز و جذاب است و من به راحتی با گوش دادن آن به خودم انرژی و روحیه می دهم.

بعد از اولین باری که موزیک را شنیدم، فوراً دانلودش کردم. وقت دوش گرفتن، وقتی در باشگاه بودم، موقع رانندگی و داخل ماشین، حتی وقتی با بچه هایم وقت می گذراندم و سرگرم بازی بودیم به آن گوش می دادم. من تمام وقت مشغول گوش دادن این موزیک بودم و سرانجام سؤالی در ذهنم آمد: «این چیه که بابتش شرمنده نیستم؟»

بینید دمی به خاطر شرایط زندگی اش پشیمان نیست. او به خاطر حال خوبش یا احساس خوبی که دارد یا چیزهایی که حسادت دوست پسر سابقش را برمی انگیزد یا حمام کف و حبابی که وسط اتاق نشیمنش می گیرد (البته این مطالب را بر اساس موزیک ویدئویش می گویم) پشیمان نیست. اما درباره من چطور؟ کجا های زندگی ام هست که مطلقاً احساس پشیمانی درباره آن ندارم؟

کاش می توانستم به شما بگویم که هر قسمت از زندگی ام لیستی طولانی از چیزهایی دارد که هیچ گاه لعنتشان نمی کنم، در حالی که اگر دیگران

بودند، این طور رفتار نمی کردند. مهم نیست که شما چقدر صداقت مرا باور کنید. الان می خواهم برایتان مثالی بزنم: تمام تعطیلات کریسمس سال قبل، به دلیل سرماخوردگی شدیدی که داشتم در رختخواب گذشت. در آن زمان و قتم را با خواندن رمان های عاشقانه تاریخی مربوط به دوران نیابت سلطنت^۱ و دوک های درون گرا و متفکری گذراندم که درست قبل از بوسیدن قهرمانشان، با شور و شوق می گویند: «من به اینکه جامعه چی فکر می کنه، کوچک ترین اهمیتی نمی دم.» این طور بود که تصمیم گرفتم در سال جدید در تمام سخنرانی هایم از اصطلاح «کوچک ترین اهمیتی نمی دم» استفاده کنم. در حالی که تازه دوم ژانویه است، من به رؤیای خودم رسیدم. «وای عالی.» اما باید صادقانه بگویم که من هم مانند بسیاری از زنان دیگر هنوز هم زمان و انرژی زیادی از زندگی ام را صرف راضی نگه داشتن مردم می کنم. درست است که تلاش زیادی می کنم تا بدون توجه به عقاید و نظرهای دیگران زندگی کنم، ولی خب همیشه هم به این مهم دست نمی یابم. حتی من، به عنوان مشاور حرفه ای، باز هم درگیر انتظارات دیگران می شوم و مجبورم خودم و نیازهایم را در حاشیه قرار دهم. البته بیایید باور کنیم که مناطقی هم هست که من به خوبی روی آن ها تسلط پیدا کرده ام. در تمام فصل های زندگی ام سخت تلاش کرده ام به ارزش های خودم نگاه کنم و نگران نباشم که دیگران ممکن است درباره من و کارهایم چه فکری می کنند.

۱. دوره نیابت سلطنت (Regency era) با نام دیگر دوره ریجنسی، عنوان منتسب به دوره ای است در تاریخ انگلستان که از زمان برکناری پادشاه جرج سوم به دلیل بیماری و جانشینی فرزندش، شاهزاده جرج چهارم، آغاز می شود. در طول دوران برکناری تا زمان مرگ جرج سوم، فرزندش با عنوان نایب السلطنه حکومت کرد و در سال ۱۸۲۰ پس از مرگ جرج سوم، عنوان پادشاهی به نایب السلطنه رسید. به همین دلیل به فضای حاکم بر این دوران، عنوان دوران نیابت سلطنت داده اند. فضای حاکم بر این دوران با روندی متمایز در زمینه معماری، ادبیات، سیاست و فرهنگ همراه بود که از همه آنها با عنوان منتسب به همین دوره یاد می شود. در سال ۱۸۳۷ پس از جلوس ملکه ویکتوریا بر تخت سلطنت، دوران نیابت سلطنت نیز به پایان رسید.