

## کتاب خجالت نکش دختر؛ برنامه‌ای برای دستیابی به اهداف بدون خجالت زدگی

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: کتایون امیراحمدی

انتشارات میلکان

معرفی کتاب خجالت نکش دختر؛ برنامه‌ای برای دستیابی به اهداف بدون خجالت زدگی

ریچل هالیس در «خجالت نکش دختر» برنامه‌ای پیشنهاد می‌کند تا بدون هیچ‌گونه خجالت زدگی به اهداف خود برسیم. هالیس در این کتاب از تله‌ها، بهانه‌ها و مشکلاتی حرف می‌زند که نمی‌گذارند به اهدافمان برسیم. او با صداقتی نیروبخش و بامزه از تجرب و اشتباهات خودش در زندگی می‌گوید. اشتباهاتی که باعث شده بودند او خجالت بکشد و بلاخره دریابد که نباید خجالت بکشد.

تمرکز هالیس در این کتاب روی این مسئله است: به نظرات و قضاوت دیگران اهمیت نده و برنامه‌ای بدون شرمساری برای رسیدن به اهدافت بریز، چون دنیا به درخشش تو نیاز دارد: «اگر می‌توانستم چیزی به شما بگویم، اگر می‌توانستم شما را قانع کنم آن را باور داشته باشید، این بود که «شما برای خیلی بیش از این‌ها ساخته شده اید». شما برای داشتن رویاهایی ساخته شده اید که از داشتنشان می‌ترسید. شما برای انجام کارهایی ساخته شده اید که فکر می‌کنید شایستگی آن‌ها را ندارید. شما برای رهبر بودن ساخته شده اید. شما برای مشارکت داشتن ساخته شده اید. شما برای ایجاد تغییر ساخته شده اید، هم در جامعه‌ی محلی خود و هم در کل جهان. شما برای این ساخته شده اید که به «بیش تر» از آن چه امروز هستید تبدیل شوید و مهم این است که تعبیر شما از «بیش تر» ممکن است مانند تعبیر من یا تعبیر شخص دیگری نباشد.»

ریچل هالیس در این اثر می‌گوید برای این که به درخشش برسید نباید از زمین خوردن بهراسید، برخیزید و ادامه دهید و جرات و جسارت داشته باشید، شرمندگی به‌خاطر کسی که هستید را کنار بگذارید و تبدیل به همان کسی شوید که مقدر شده باشید. خواندن این کتاب مثل نشستن در کنار بهترین دوستتان است. دوستی که جز خوبی و موفقیت برای شما چیزی نمی‌خواهد.