

۲۲۶۲۱۸۲

چگونگی کامل بودن به شکلی ناقص؟

نویسنده: کندی ویلیامز

www.ketab.ir

مترجم: راضیه السادات رستگاریا

سرشناسه	: ویلیامز، کندی Williams, Candi
عنوان و نام پدیدآور	: چگونگی کامل بودن به شکلی ناقص؟ / نویسنده کندی ویلیامز؛ مترجم راضیه السادات رستگاریا.
مشخصات نشر	: گرگان: ویراست، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۸ ص.: مصور(رنگی).
شابک	: 978-622-5675-11-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: How to be perfectly imperfect, 2020.
موضوع	: خودسازی (Psychology) (Self-actualization) خوشبختی Happiness کمال‌گرایی (Personality trait) (Perfectionism)
شناسه افزوده	: رستگاریا، راضیه السادات، ۱۳۷۲-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۳۷BF
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۸۶۳۱۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

چگونگی کامل بودن به شکلی ناقص؟

نویسنده	: کندی ویلیامز
مترجم	: راضیه السادات رستگاریا
ناشر	: ویراست
صفحه آرا	: سید رضا رستگاریا
طراح جلد	: محمدحسین اکبری
قطع	: وزیری
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ صفحه
چاپ و صحافی	: بهمن
نوبت چاپ	: اول، ۱۴۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۵-۱۱-۷
شمارگان	: ۲۰۰ جلد
قیمت	: ۷۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مترجم محفوظ است.
و هرگونه سو، استفاده و کپی برداری پیگرد قانونی دارد.



www.virastpub.com virastpub@gmail.com

۰۹۱۹۹۵۴۱۳۸۰ ۰۱۷-۳۲۳۵۷۵۵۵



virastpub

۳۲۳۵۸۵۵۵

بسم الله الخالق الخلق

به نام خدایوند آفریننده ی آفریده

سر بر شانه‌ی خدا بگذار تا قصه‌ی عشق را چنان زیبا بخواند

که نه از دوزخ بترسی و نه از بهشت به رقص در آیی

قصه‌ی عشق، انسان بودن ماست

اگر کسی احساسات را نفهمید مهم نیست

سرت را بالا بگیر و لبخند بزنی

"فهمیدن" کار هر آدمی نیست.

"احمد شاملو"

مقدمه مترجم

خداوند انسان‌ها را متفاوت در استعداد هوشی، جسمی و مالی برای امتحان و چرخاندن اجتماع بر محور تعاون آفریده و نیز بندگان را بر پایه‌ی استعدادشان مکلف نموده است، پس هر کسی به اندازه‌ی عقل و طاقتش وظیفه دارد.

اصل فطرت خداجویی و خداپرستی در همه‌ی انسان‌ها به یکسان وجود دارد، اما این بدان معنا نیست که مجموع گرایش‌های انسان‌ها و زمینه‌های مختلف رشد و کمال آدمیان در همه‌ی آنان به‌طور کامل مساوی باشد. زیرا هر یک از این زمینه‌ها تابع عوامل متعددی است که با اندک تغییر در آن‌ها عوامل معلولشان نیز تغییر می‌پذیرد.

کتاب پیش رو بر این اساس انتخاب و ترجمه گردید که در جامعه‌ی جهانی به سبب پیشرفت تکنولوژی و شکل‌گیری رسانه‌های گروهی مجازی، نمایش سبک‌های خاص، رنگارنگ و آرمانی از زندگی رواج پیدا کرده است، که به سبب آن افراد تمایل زیادی به وفق دادن خود با آن سبک‌ها دارند و در این راه کمتر توجهی به خود و استعدادهای ذاتی خود دارند.

پس این کتاب نوشته شده تا در این راستا به همه‌ی ما کمک کند که بدانیم ما، به حد کافی خوب و کامل هستیم و زیباست که خودمان باشیم و از آن چه که هستیم لذت ببریم. سبک‌های زندگی دیگران، استعداد‌های آن‌ها، تمایلاتشان و ... مختص خودشان است و ما نیاز به تغییر دادن خودمان و شبیه شدن به دیگران نداریم، زیرا هر فردی به دنیا آمده است تا خودش باشد و به شیوه‌ی خودش سالم و درست زندگی کند.

این درست است که به سبب انسان بودن و دارا بودن قوه‌ی عقل، قادر به تفکر و انتخاب می‌باشیم، اما هر انسانی به سبب اشتباه در برآورد، محاسبات و ... مجاز به خطا و اصلاح آن است، پس انسان بی‌نقص نیست و نمی‌تواند باشد.

کمال هر فرد در استعداد‌های خودش نهفته است، و استعداد‌های افراد به سبب تفاوت‌های محیطی و سایر شرایط مؤثر متفاوت است، پس به جای تمایل و حرکت به سمت کمال گرایی و بی‌نقص بودن، به سمت پیشرفت معقولانه و درست استعداد‌های فردی خودمان قدم برداریم.

امید است که مفید واقع گردد ...

فهرست مطالب

مقدمه

۴

بخش یک:

مشکل کمال گرایی

۶

بخش دو:

غلبه بر احساسات و افکار کافی خوب نبودن

۴۸

بخش سه:

پذیرش خود منحصر به فرد خودتان و یادگیری خود دوستی

۸۶

بخش چهار:

زندگی کردن به شکلی کاملاً ناقص و ناکامل

۱۲۴

نتیجه گیری: خدا حافظ کمال و بی نقصی، سلام آزادی

۱۵۷